

FR

Au Luxembourg,
plus d'une personne sur deux
ignore qu'elle souffre
d'hypertension artérielle !



Non diagnostiquée,
l'hypertension artérielle
peut être mortelle.

Faites-vous dépister !



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Sante.lu

L'hypertension artérielle, de quoi s'agit-il ?

La **tension artérielle** est la pression du sang dans les artères. On parle de tension artérielle, car la force de pression exercée par le sang sur les artères « tend » leurs parois.

Chaque fois que le cœur bat, il envoie du sang dans les vaisseaux, qui est transporté vers toutes les parties du corps. La tension artérielle résulte de la pression du sang sur les parois des vaisseaux sanguins (artères) lorsqu'il est expulsé du cœur.

Lorsqu'il y a **hypertension artérielle**, les vaisseaux sanguins subissent en permanence une pression trop élevée, ce qui peut les endommager.



Les conséquences

Plus la pression artérielle est forte, plus le cœur doit pomper, plus le risque est élevé d'endommager le cœur et les vaisseaux sanguins des organes vitaux, comme le cerveau et les reins. Ceci **aggrave surtout le risque d'accident vasculaire cérébral, d'infarctus du myocarde et d'insuffisance cardiaque et rénale**, même chez des sujets jeunes.

Le risque augmente lorsque la tension augmente.



Les chiffres

L'hypertension artérielle est la première cause évitable de maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux dans le monde (OMS).

30% de la population adulte souffre d'hypertension artérielle. Cette proportion est parmi les plus élevées en Europe (European Heart Network, 2014).

2x

Entre 1975 et 2015, le nombre d'hypertendus a doublé au Luxembourg (Luxembourg Institute of Health, LIH).

2/3

Au-delà de 60 ans, presque 2/3 de la population résidente est concernée par l'hypertension artérielle.

La proportion d'hommes est plus élevée que celle des femmes. Cette maladie silencieuse reste largement sous-diagnostiquée et donc **sous-traitée**.

La prévention – le mode de vie

Certains comportements et habitudes de tous les jours augmentent le risque de problèmes cardiovasculaires, dont l'hypertension artérielle :

Le tabac



Le tabac perturbe le fonctionnement normal du cœur et des artères. Il aggrave l'artériosclérose, obstruant les artères, et rigidifie leurs parois.

Participez au programme de sevrage tabagique du ministère de la Santé (Tél. : (+352) 247 - 85530).

Ne fumez pas ou cessez de fumer !

Pour plus d'informations :

<http://www.sante.public.lu/fr/prevention/modes/tabac/arreter-fumer/programme-aide/index.html>

L'alcool



Pour une consommation à risque réduit, il est recommandé aux adultes en bonne santé de ne pas consommer par jour plus de :



Afin d'éviter une accoutumance, il est conseillé de ne pas boire d'alcool 2 à 3 jours par semaine.

Le sel



Le ministère de la Santé recommande une consommation de sel réduite à

**moins de 5 g par jour
(un peu moins d'une cuillère à café)**

Une réduction du sel dans l'alimentation contribue à réduire l'hypertension.

L'alimentation déséquilibrée - Le surpoids



Une alimentation équilibrée et une perte de poids font partie du traitement de l'hypertension artérielle et préviennent celle-ci.

Les aliments conseillés	Les aliments à remplacer
les graisses végétales	les graisses animales
les huiles (surtout de l'huile d'olive et de colza)	le beurre
les fruits oléagineux	les sauces à la crème
les viandes maigres	les charcuteries
les poissons	les aliments riches en acides gras saturés
les légumineuses	
les produits laitiers demi-écrémés	les fromages
les fruits	les pâtisseries et desserts

Le stress

stress



Le stress peut augmenter l'hypertension artérielle. Lorsqu'on revient au calme, la tension artérielle diminue.

Réservez chaque jour du temps pour la relaxation, la détente et le repos

L'activité physique



Le ministère de la Santé recommande aux adultes, ainsi qu'aux personnes âgées, de

pratiquer une activité physique modérée (équivalant à la marche rapide) pendant au moins 150 minutes par semaine.

Les enfants et les jeunes devraient pratiquer une activité physique modérée à intense pendant au moins 60 minutes par jour.

Les personnes qui ne peuvent pas suivre ces recommandations à cause de leur état de santé devraient rester actives autant que leur condition le permet.

Le dépistage

Êtes-vous prédisposé (e) à souffrir d'hypertension artérielle ?

- Vos parents ont-ils de l'hypertension ?
- Aimez-vous le sel et en consommez-vous beaucoup ?
- Avez-vous des kilos en trop ?
- Êtes-vous sédentaire ?
- Buvez-vous plus de trois verres d'alcool par jour ?
- Fumez-vous ?
- Êtes-vous stressé(e), anxieux (se), dormez-vous mal ?
- Avez-vous plus de 50 ans ?
- Pour les femmes : prenez-vous une pilule contraceptive ?

Si une réponse est oui, discutez-en avec votre médecin de famille, et faites vérifier votre tension artérielle régulièrement.

Le diagnostic

« Tous les adultes devraient faire contrôler leur tension artérielle régulièrement et en connaître les valeurs. » (OMS)

L'hypertension artérielle est une **maladie dite « silencieuse »**, qui n'a pas de symptômes caractéristiques.

Elle est souvent diagnostiquée lors d'une consultation médicale de routine. Dans un grand nombre de cas, elle reste non diagnostiquée pendant des années.

Une tension artérielle normale doit être inférieure aux valeurs cibles suivantes :

14/9 cmHg ou 140 mmHg/ 90 mmHg

Quelle est la signification des chiffres mesurés ?

- **La première valeur est la pression maximale, qui est la pression exercée sur les artères au moment de la contraction du cœur ;**
- **La deuxième valeur est la pression minimale et correspond à la pression exercée sur les artères pendant la phase de relâchement du cœur.**



Le traitement



Les **changements du mode de vie** peuvent avoir des effets positifs sur l'hypertension artérielle. Chez certaines personnes, l'arrêt du tabagisme, la réduction de la consommation de sel, la limitation de la consommation d'alcool, une activité physique régulière et une alimentation équilibrée peuvent réduire notablement la tension artérielle.

Lorsque ces changements ne suffisent pas, un **traitement médicamenteux** est prescrit. La plupart des patients doivent prendre plusieurs antihypertenseurs pour contrôler leur tension artérielle, et ceci à vie.

Conseils pour aider au respect de son traitement

- Prenez vos médicaments à la même heure, tous les jours, pour en faire une habitude.
- Prenez vos médicaments de préférence le matin. Généralement la routine du matin est bien définie, ce qui diminue le risque d'oubli.
- Placez vos médicaments à un endroit où vous pouvez les voir (p.ex. à côté de votre brosse à dents).
- Si vous supportez mal votre traitement, parlez-en à votre médecin. N'arrêtez pas votre traitement sur propre initiative.
- Comprenez bien les conséquences de l'hypertension artérielle et faites-vous expliquer les risques.
- Augmentez votre vigilance lors des vacances, des week-ends ou en déplacement.
- Consultez votre médecin à temps pour le renouvellement de votre ordonnance.
- Procurez-vous une nouvelle boîte de médicaments avant la fin de votre dernière boîte.
- Programmez une alarme sur votre GSM pour vous rappeler la prise de votre médicament.



Adresses utiles



Ministère de la Santé

Direction de la santé

Allée Marconi – Villa Louvigny

L-2120 Luxembourg

Tél. 24 78 55 64

www.sante.lu



Société Luxembourgeoise

de Cardiologie

www.slcardio.lu