

# L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE.

**Bonjour**, je suis Vin Joanna, je travaille au Centre Boriel-Vin, un Centre qui propose des soins d'hygiène digestive et des soins bien-être au Robert.

Cette newsletter fait partie d'une programmation spéciale dédiée à la Santé au quotidien:

## **Comment entretenir et améliorer son capital santé pour vivre mieux?**

Le sujet du jour est l'**hypertension artérielle**.

Qu'est-ce que c'est?

Les Causes? Les Facteurs favorisants?

Les Conséquences? Les risques?

Les Facteurs limitants, protecteurs?

### **Qu'est-ce que c'est?**

Elle se définit par une élévation trop importante de la pression du sang contre la paroi des artères. Elle se mesure en mmHg, et s'exprime par 2 valeurs:

- la pression systolique (pression quand le cœur se contracte et éjecte le sang dans les vaisseaux. C'est le plus grand nombre).
- La pression diastolique (pression quand le cœur se dilate entre 2 contractions. C'est le plus petit nombre).

C'est la maladie chronique la plus fréquente dans le monde.

Une trentaine d'études nationales l'ont évaluée à environ 26% de la population mondiale adulte en 2000, avec une prévalence plus importante dans les pays en voie de développement.

En France on parle d'environ 30% de la population adulte (18-74 ans), initialement plus fréquente chez les hommes (env 35%) que chez les femmes ( env 25%); mais cette tendance a tendance à se lisser.

A noter que les études estiment que la moitié des patients hypertendus s'ignorent ou et /ou négligent leur traitement.

En Martinique les chiffres sont aux alentours de 30% également (évaluation 2023).

### **Les causes:**

La plupart du temps, l'hypertension est dite essentielle, c'est à dire qu'on ne peut pas identifier de cause précise.

Mais certains facteurs peuvent favoriser son apparition, ou accentuer son importance.

- Age (avec la diminution de la souplesse des parois artérielles)
- antécédents familiaux
- origines ethniques (Antilles; sud de l'Asie)

## Les facteurs environnementaux:

- alimentation trop riche en sels (augmente la rétention d'eau dans le système sanguin en autre, et donc la pression sur les paroi des artères)- attention aux sels cachés => conserves, pains, produits industriels
- alimentation trop riche en graisses saturées (accumulation de plaque d'athérome dans les artères qui diminuent la lumière des vaisseaux et donc augmente la pression)
- alimentation trop riche en sucres et additifs alimentaires (inflammation globale du corps dont les vaisseaux, ce qui rigidifie les parois de ceux ci)
- consommation importante d'alcool (idem)

Ces facteurs sont souvent causes d'autres pathologies tels que le surpoids, le diabète

- une activité physique insuffisante.
- La Consommation de tabac
- le stress de la vie quotidienne (personnel, familial, professionnel, social, réseau...)

Parfois l'hypertension est secondaire

- Insuffisance rénale ou surrénale
- prise de médicaments (corticoïdes, AINS, anti dépresseurs...)
- consommation de toxique (drogues comme la cocaine ou le cannabis)
- sommeil de mauvaise qualité (apnée du sommeil, rythme décalé, ruminations nocturnes).

A noter, l'hypertension pendant la grossesse expose à des complications importantes. Une vigilance particulière est apporté à la surveillance tensionnelle pendant cette période de vie.

## Les Conséquences:

Les premiers signes, quand on les détectent, sont la fatigue, des palpitations (le coeur essaie compenser par une augmentation du rythme), des maux de tête, des bourdonnements dans les oreilles.

Le risque principal est une altération du système cardiovasculaire.

- insuffisance cardiaque ( l'augmentation de la pression, le coeur doit forcer plus pour pomper le sang vers les organes et se fatigue )
- anévrisme (les parois des artères plus sollicitées se fragilisent et peuvent se déchirer )
- IDM et AVC ( les plaques d'athéromes peuvent se détacher des parois et migrer vers le Coeur , le cerveau entre autres)
- artériopathie des membres inférieurs, mais aussi insuffisance rénale, démence vasculaire...

## Comment se protéger? Limiter les risques?

Le traitement est en parti médical une fois que l'hypertension a été diagnostiquée. Il consiste en différentes molécules qui vont agir sur la souplesse des vaisseaux, leur dilatation ou soutenir le cœur. Votre médecin traitant vous accompagnera dans ce sens.

Certains facteurs favorisants ne peuvent être limités comme l'âge et l'hérédité.

**Mais la plupart des facteurs environnementaux sont des choses sur lesquelles on peut facilement travailler pour améliorer sa tension et limiter les risques.**

- *l'alimentation* (plus simple, avec des produits bruts et peu transformés, moins de sels, de mauvais sucres ou d'excès de sucres, de mauvaises graisses ou d'excès de gras, moins d'additifs de synthèse et de produits industriels)
- *le mouvement* (une activité physique régulière; d'intensité moyenne)
- *un équilibrage du poids*
- améliorer la *qualité de sommeil* (apnée, méditation, limiter les stimulations des écrans le soir, rituels de sommeil)
- limiter les *facteurs anxiogènes*
- limiter/ arrêter les *toxiques*, alcool/ tabac/ drogues en tous genres.

**Contact 0696 550 570 (téléphone ou wtsp)**

**Immeuble les Hybrides, Mansarde Catalogne 97231 le Robert.**

**facebook: centre.boriel.vin**

**Instagram: centreborielvin**

**À bientôt pour d'autres partages autour de la Santé au quotidien.**