

Une note salée

La surconsommation de sel, riche en chlorure de sodium, est directement liée à une augmentation de la pression artérielle. Or les Français sont de gros consommateurs de sel avec une moyenne de 10 grammes par jour alors que le besoin minimal se situe à 2 grammes... Quant aux autorités sanitaires, elles préconisent une ration quotidienne de 5 à 6 grammes, soit une baisse de 40 %. Le sel serait responsable de 25 000 décès annuels en France. L'abus de la salière n'est pas toujours en cause puisque 70 % du sel ingurgité provient des produits achetés. A la première place : les produits de boulangerie avec le pain.

Les industriels de l'agro-alimentaire ne se privent pas d'utiliser le sel dans leurs préparations pour masquer les goûts amers et faire sortir les goûts sucrés. De plus, le sel augmente le poids des produits à moindre coût.

La présence du sel dans les aliments

- Pain : 2,6 grammes dans une baguette
- Céréales : 1 gramme pour 100 grammes
- Fromages : entre 0,6 et 1,4 grammes pour 100 grammes
- Charcuteries : entre 0,9 et 2 grammes pour 100 grammes
- Hamburgers : 0,6 gramme par burger
- Plats cuisinés : entre 1,1 et 1,4 grammes par portion
- Soupes : entre 8 et 11 grammes pour 100 millilitres
- Conserves : de 2 à 3 grammes par boîte



Plus d'infos

- Le comité français de lutte contre l'hypertension artérielle propose une information complète, avec notamment des livrets et des brochures à télécharger ainsi que des témoignages de patients hypertendus de tous âges : www.comitehta.org
- Le site de la Fédération Française de Cardiologie propose des informations pratiques et documentées sur les facteurs de risque cardiovasculaire : www.fedecardio.org
- Des informations sur cette maladie à consulter sur www.ameli-sante.fr/hypertension-artérielle/quest-ce-que-lhypertension-artérielle.html
- Un site d'information sur le tabac pour trouver le centre antitabac le plus proche de chez vous : www.tabac-info-service.fr
- La liste des tensiomètres validés par l'ANSM : [ansm.sante.fr/Dossiers/Appareils-d-automesure-tensionnelle/Liste-des-autotensiomètres-enregistrés-dans-le-cadre-de-la-surveillance-du-marché/\(offset\)/1](http://ansm.sante.fr/Dossiers/Appareils-d-automesure-tensionnelle/Liste-des-autotensiomètres-enregistrés-dans-le-cadre-de-la-surveillance-du-marché/(offset)/1)

www.mnh-prevention.fr



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au répertoire SIRENE sous les numéros SIREN 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.

Septembre 2016 - Crédit photo : Gettyimages - Fotolia



L'hypertension artérielle (HTA) est une affection très fréquente qui concerne 14 millions de personnes en France soit environ 20 % de la population adulte. Seulement 8 millions suivent un traitement pour la combattre. Les risques augmentent avec l'âge : 1 Français sur 2 de plus de 65 ans est touché. De plus, l'HTA ne fait pas de différence entre hommes et femmes.

Une menace silencieuse

Dangereuse car souvent ignorée ou négligée, cette pathologie courante, sans symptôme, aux effets néfastes correspond à une élévation anormale de la pression du sang sur la paroi des artères. La pression est liée à la fois à la force de contraction du ventricule gauche lors de l'éjection du sang du coeur vers les artères et à la tension au niveau de la paroi artérielle.

Deux chiffres la déterminent. Au repos, la pression artérielle normale chez l'adulte doit être inférieure à 140 mmHg pour la systolique et 90 mm pour la diastolique. On parle d'hypertension quand elle dépasse 14/9, et ce, après plusieurs répétées de la tension artérielle.

Elle mérite bien son appellation de « tueur silencieux » car il s'agit d'une affection qui ne provoque pas de troubles apparents pendant une longue période. Elle est dans la majorité des cas sans cause. En l'absence de traitement antihypertenseur, il existe un risque accru de survenue d'un accident vasculaire cérébral, d'angine de poitrine, d'infarctus du myocarde ou d'insuffisance rénale ou cardiaque.

Les facteurs de risque

Un âge supérieur à 50 ans chez l'homme et à 60 ans chez la femme.

- Le tabagisme.
- Des antécédents familiaux d'accident cardiovasculaire précoce.
- Un accident vasculaire cérébral précoce (avant 45 ans).
- Un diabète traité ou non traité.
- Un LDL cholestérol supérieur à 1,60 g/l et un HDL cholestérol inférieur à 0,40 g/l.
- Une obésité abdominale.
- La sédentarité.
- Une consommation excessive d'alcool.
- Une alimentation trop salée.

À dépister le plus tôt possible

On recommande la mesure de la tension artérielle par le médecin traitant une fois par an à partir de 40 ans et un peu plus tôt si l'un des parents a été sujet à l'HTA avant l'âge de 50 ans.

Changer de mode de vie

Une fois détectée, la prise en charge de l'HTA commence par des recommandations d'hygiène de vie et de diététique. Avant d'en arriver là, il est possible d'agir sur les facteurs de risques :

- Limiter l'apport de sel. La tension peut varier en fonction de l'apport de sel. La consommation de sel recommandée est de 5 à 6 grammes par jour. Attention aux sels cachés.
- Lutter contre le poids en cas de surcharge pondérale. Adopter un régime pauvre en sel et en graisses saturées, riche en fruits et légumes. Ne pas oublier de commencer par calculer son indice de masse corporelle qui ne doit pas dépasser 25.
- Surveiller le taux de cholestérol et de diabète. Les valeurs seuil pour le LDL cholestérol sont de 1,60 g/l, pour le HDL cholestérol de 0,40 g/l ; pour le taux de sucre dans le sang à jeun : 1,26 g/l.
- Modérer la consommation d'alcool. 3 verres de vin par jour chez l'homme au maximum et 2 chez la femme.

Se dépenser physiquement. L'exercice physique doit faire partie de votre quotidien pendant 30 minutes ou 3 fois une heure par semaine en privilégiant les activités d'endurance : marche rapide, jogging, natation, vélo. Elle doit être adaptée à l'état clinique.

- Bannir le stress. A terme, il contribue à faire grimper la tension artérielle. Apprenez à vous détendre : il existe de nombreuses méthodes : maîtrise respiratoire, yoga, relaxation musculaire...
- Renoncer à fumer. La nicotine accélère le vieillissement des artères.

Pratiquer l'automesure à domicile

La prise de tension au tensiomètre manuel associé au stéthoscope demeure la méthode de référence. Toutefois, il existe désormais pour les particuliers des tensiomètres manuels électroniques qui ne nécessitent plus de stéthoscopes et utilisent des capteurs intégrés. Ils sont de deux sortes : ceux positionnés sur le bras (réputés plus fiables et recommandés par les médecins) et ceux positionnés sur le poignet. Ils permettent ainsi aux hypertendus de pratiquer l'automesure dans la surveillance quotidienne de leur tension. L'ANSM surveille ce marché et valide les matériels qui répondent aux normes d'un protocole d'évaluation clinique.



Questions/réponses

Est-ce que la tension artérielle varie ?

Tout au long de la journée, la tension varie. Elle augmente au lever, baisse un peu vers midi, remonte en fin d'après-midi et diminue pendant le sommeil avec des valeurs inférieures de 15 % à celles de la journée.

Qu'est-ce qui fait augmenter la tension ?

La peur, les soucis, un intense travail intellectuel, le bruit, la douleur, les activités physiques, les stimuli professionnels ou familiaux contribuent à une élévation transitoire de la tension. Chez l'hypertendu, la pression artérielle est élevée en permanence.

Quelle est la cause de l'hypertension ?

On ne découvre aucune cause à l'HTA chez plus de 90 % des hypertendus. Plusieurs causes se conjuguent mutuellement. Certains facteurs de risques sont maîtrisables : obésité, mauvaise alimentation, excès de sel et d'alcool, sédentarité, stress ... et d'autres pas comme l'hérédité et l'âge.

Hypertension et sport font-ils bon ménage ?

Le sport fait partie du traitement. Sur avis médical et avec modération, la dépense physique ne présente que des avantages pour le coeur, la circulation sanguine, le système respiratoire, sans compter qu'elle aide à brûler des calories et donc à lutter contre la surcharge pondérale.

Peut-on échapper aux médicaments ?

C'est possible en cas d'hypertension modérée, à condition de manger équilibré et de pratiquer une activité physique régulière. Rien ne se fera sans votre entière collaboration pour normaliser votre tension.

