

La prise de la tension artérielle pour savoir où j'en suis

La tension artérielle mesure la pression du sang dans les artères. Elle est liée à la fois à la force de contraction du ventricule gauche lors de l'éjection du sang du cœur 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. 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 AVC, d'angine de poitrine, d'infarctus du myocarde ou d'insuffisance cardiaque.



Le défibrillateur pour une réanimation d'urgence

Des défibrillateurs sont présents dans de nombreux lieux de passage du public et peuvent sauver des vies en cas d'arrêt cardiaque. Grâce à l'envoi de chocs électriques, ils permettent au cœur de reprendre un rythme normal.

La marche à suivre se résume à accomplir 3 gestes :

- Appeler les urgences (15 ou 18 depuis un fixe ou 112 sur un mobile).
- Pratiquer un massage cardiaque pour une réanimation cardiopulmonaire.
- Mettre en place les électrodes du défibrillateur; suivre les instructions de l'appareil qui effectue les analyses et décide seul de délivrer le choc en attendant l'arrivée de l'équipe médicale qui poursuivra la réanimation.

Depuis 2007, chaque citoyen est habilité par la loi à utiliser un défibrillateur automatisé.

Plus d'infos

La Fédération Française de Cardiologie agit sur le terrain en multipliant les actions de prévention, afin de préserver son cœur en se surveillant et en adoptant une bonne hygiène de vie : www.fedecardio.org

Pour apprendre les gestes qui sauvent en cas de malaise cardiaque et le bon usage du défibrillateur automatique : www.fedecardio.org/1vie3gestes/les-gestes/reconnaitre-arret-cardiaque

Une initiative originale dans le Nord avec la Maison du diabète et des maladies chroniques : www.maison-diabete.com

La nouvelle société française d'athérosclérose informe et éduque le grand public sur cette maladie cardiovasculaire : www.nsf.asso.fr

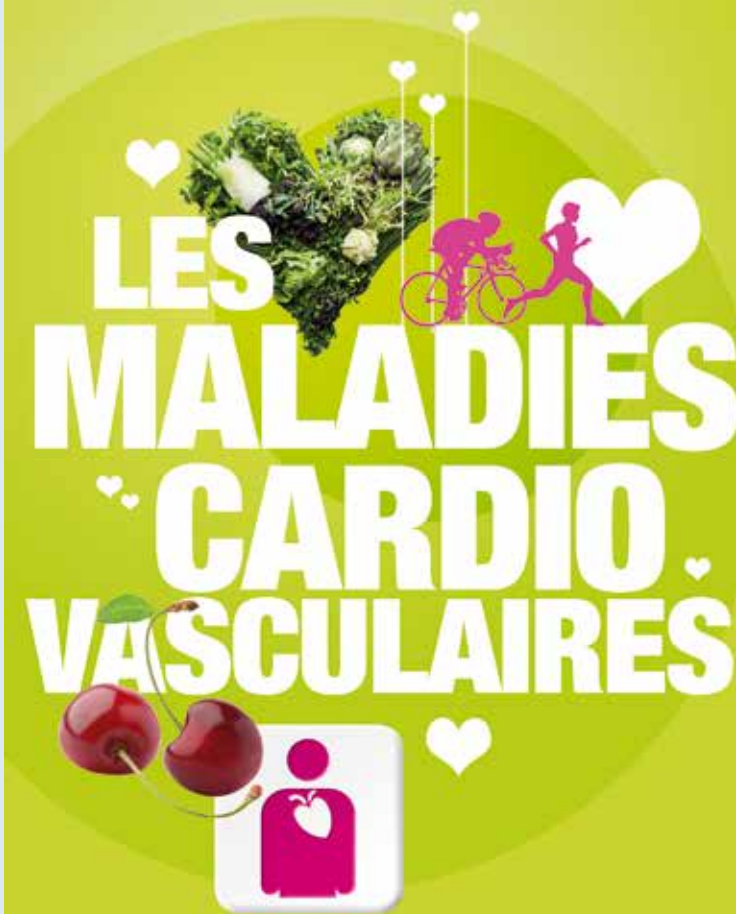
Pour faire évaluer votre risque cardiovasculaire dans une pharmacie près de chez vous : www.depistage-officine.com

Des conseils de prévention par la Fondation cœur et artères : www.fondacoer.com

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.



Même si le taux de décès dû à la phase aiguë de l'infarctus a baissé grâce à une meilleure prise en charge de l'urgence et une prévention accrue, les pathologies cardiovasculaires demeurent en France la première cause de décès chez les femmes, la deuxième chez les hommes. Elles tuent plus de 138 000 personnes chaque année, ce qui représente 26 % des décès.

Le cœur et les vaisseaux

Les maladies cardiovasculaires sont le plus souvent liées à l'athérosclérose qui se traduit par des dépôts de graisse dans les artères qui rigidifient et obstruent petit à petit les vaisseaux pour finalement empêcher le sang de parvenir jusqu'aux organes. L'infarctus du myocarde est provoqué par l'obstruction des artères qui irriguent le cœur et peut se révéler mortelle.

Quand le cœur devient incapable d'assurer la circulation normale du sang, on est en face d'une insuffisance cardiaque.

L'accident vasculaire cérébral (AVC) provient d'une obstruction ou d'une rupture des vaisseaux sanguins du cerveau qui détruit le tissu cérébral entraînant la mort ou des handicaps permanents.

Des facteurs identifiés

Pathologie présente dès la naissance, l'athérosclérose évolue plus ou moins rapidement selon les facteurs de risque de chaque individu.

Aucune action n'est possible sur 3 d'entre eux :

- **L'âge** : les maladies cardiovasculaires surviennent en général vers 50 ans chez l'homme et 60 ans chez la femme, d'où la nécessité de faire le point à ce moment-là. Néanmoins, elles touchent tous les âges
- **Le sexe** : si l'homme était plus exposé, c'est de moins en moins vrai en raison des nouvelles habitudes de consommation de tabac et d'alcool prises par les femmes.
- **L'hérédité** : les antécédents familiaux peuvent indiquer une prédisposition et un risque plus élevé.

Il est possible d'agir sur les facteurs de risque acquis ou environnementaux

- le tabagisme • l'excès de cholestérol et de triglycérides
- le diabète • l'hypertension artérielle • l'obésité
- la sédentarité • le stress • une alimentation non équilibrée.



Réduire le risque cardiovasculaire

Il est important de diminuer le risque global en réduisant tous les facteurs de risque, même s'ils ne sont pas très élevés pris individuellement. Une alimentation équilibrée associée à une activité physique régulière est un excellent moyen de protection contre l'excès de cholestérol, le diabète, l'obésité et elle favorise la santé du cœur.

Côté alimentation

L'alimentation doit fournir un apport calorique proportionnel à la dépense d'énergie. Elle doit être variée et comporter toutes les catégories d'aliments :

- viande, poisson, œufs ou jambon pour les protéines
- féculents (pommes de terre, pain, riz, semoule) pour les glucides
- produits laitiers pour les protéines et le calcium
- fruits et légumes pour les vitamines
- un peu de matière grasse végétale (acides gras insaturés).

Il faut aussi boire entre 1,5 et 3 litres d'eau par jour, suivant les besoins, prendre des repas réguliers (3 par jour) avec un vrai petit-déjeuner pour éviter le grignotage.

À éviter :

Les acides gras saturés que l'on retrouve dans le beurre, la crème fraîche, les huiles de coco ou de palme, les viandes, la charcuterie, les oeufs, le lait entier, certains fromages, la pâtisserie. Leur préférer les acides gras mono-insaturés présents dans les huiles de colza, d'olive, d'arachide, la graisse d'olive, les fruits oléagineux ou les acides gras poly-insaturés : huile de tournesol et de pépins de raisin, poissons gras (thon, sardine, saumon, maquereau, hareng).

L'alcool dont la consommation est déconseillée aux jeunes, aux femmes enceintes. Consommé en excès, il augmente les triglycérides.



La quantité de sel quotidienne ingérée doit être inférieure à 5 grammes. Modérer la consommation de produits salés comme les charcuteries, les chips, les biscuits apéritifs... mais aussi le sel à l'état brut. L'excès de sel peut provoquer une hypertension artérielle.

Côté activité physique

C'est tout bénéfique : sa pratique améliore la circulation sanguine, ralentit le pouls, augmente le taux d'oxygène, diminue le cholestérol et aide à une meilleure gestion du stress. Au moins 4 heures par semaine ou mieux, 30 minutes tous les jours. Un exercice d'endurance, long et régulier est bon pour prévenir les maladies cardiovasculaires.

- La marche : le cœur s'adapte progressivement à l'effort ainsi que la respiration.
- La course à pied : à pratiquer selon l'âge et les capacités musculaires.
- La natation : pour la capacité respiratoire et le développement de la cage thoracique
- Le cyclisme : à allure modérée et régulière pour que le cœur ne s'emballer pas.
- La gymnastique : pour assouplir les muscles en douceur 10 à 30 mn par jour.

Côté tabac

À proscrire le plus vite possible. Fumer 20 cigarettes par jour multiplie par 3 le risque d'infarctus (par 2 pour 10 cigarettes quotidiennes). Pour les femmes sous contraception orale, le fait de fumer accroît le risque d'accident vasculaire cérébral par 22 et multiplie par 10 le risque de décès par infarctus du myocarde.

Questions-réponses

Quels sont les chiffres qui servent d'indicateurs ?

La tension artérielle à ne pas dépasser est de 14 / 9. (13/8 pour les diabétiques hypertendus). Le taux de sucre dans le sang à jeun (glycémie) doit être inférieur à 1,26 gramme par litre. Le taux de triglycérides est considéré comme normal en l'absence de facteurs de risque cardiovasculaire s'il est inférieur à 1,5 gramme par litre. Le taux de LDL-cholestérol (le « mauvais ») doit se situer en dessous de 1,6 gramme par litre en l'absence de facteurs de risque cardiovasculaire.

Quelles sont les conséquences d'un AVC ?

On compte environ 145 000 personnes victimes d'un accident vasculaire cérébral (AVC) en France par an. Une personne sur cinq décède dans le mois qui suit, deux sur trois gardent des séquelles, une sur trois risque une récurrence dans les cinq ans, une sur quatre ne reprendra jamais d'activité professionnelle, enfin, une sur trois deviendra dépendante.

On dit que boire un peu de vin ne fait pas de mal...

C'est la consommation excessive qui est à combattre. On recommande de ne pas dépasser 2 verres standards (= 10 g d'alcool, soit par ex. un ballon de vin de 10 cl à 12°) de boisson alcoolisée par jour pour une femme et 3 pour un homme. Au-delà, les effets néfastes se manifestent : hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, cancers...

Suis-je vraiment concerné ?

On estime à 20 millions le nombre de personnes concernées par le risque cardiovasculaire en France. 16 % des adultes de plus de 20 ans sont touchés par l'hypertension artérielle, 3 % par le diabète, 30 % par l'excès de cholestérol, 30 % par le tabagisme et 10 % par l'obésité. On ne peut additionner ces chiffres car certains cumulent plusieurs facteurs... mais demeure le fait qu'il Français sur 3 risque d'être touché par une maladie cardiovasculaire.