



JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ 2013

Maîtrisez votre tension artérielle, maîtrisez votre vie

L'hypertension, qu'on appelle également élévation de la tension artérielle, est l'un des problèmes de santé les plus graves et les plus fréquents de notre époque. Pourtant, elle n'est pas suffisamment prise en compte au niveau des particuliers, de la société et des gouvernements. L'hypertension artérielle est grave car elle n'entraîne généralement pas de symptômes. On peut être atteint d'hypertension pendant des années sans souffrir d'aucun problème de santé. Cependant, si l'hypertension n'est pas traitée ou surveillée, elle peut avoir de graves conséquences comme la crise cardiaque, l'accident vasculaire cérébral et l'insuffisance rénale. Vu l'importance de ce problème, l'OMS a cette année voulu consacrer la Journée mondiale de la Santé à l'hypertension afin d'attirer l'attention sur ses dangers.

Qu'est-ce-que l'hypertension ?

Pour comprendre la tension artérielle, il faut comprendre le cycle cardiaque. Ce cycle commence par la contraction du muscle cardiaque, qui pompe pour envoyer le sang chargé en oxygène et en nutriments dans toutes les cellules de l'organisme. À chaque contraction, le cœur envoie le sang dans l'aorte, qui est l'artère principale du corps humain. Celle-ci transporte le sang dans toutes les autres artères du corps. Le muscle cardiaque, que l'on appelle myocarde, se relâche alors, pour permettre au cœur de recevoir du nouveau sang, puis le cycle recommence.



Organisation
mondiale de la Santé

Bureau régional de la Méditerranée orientale

La tension artérielle est la force avec laquelle le cœur pompe pour envoyer le sang dans les artères et les vaisseaux. En général, on mesure la tension artérielle par la quantité de sang pompée par le cœur et par la résistance rencontrée par le flux sanguin dans les artères et les veines.

Comment mesure-t-on la tension artérielle ?

Chez l'adulte, la tension artérielle se mesure normalement en millimètres de mercure (mm Hg). On obtient alors deux valeurs. La première correspond à la tension artérielle systolique (la tension la plus élevée dans les vaisseaux sanguins), obtenue à la contraction du cœur. Dans l'idéal, elle se situe entre 115 et 120 mm Hg. La seconde valeur correspond à la tension artérielle diastolique (la tension la plus basse dans les vaisseaux sanguins), obtenue à la phase de relâchement du cœur. Dans l'idéal, elle se situe entre 75 et 80 mm Hg. On considère que la tension artérielle est élevée si la tension systolique est égale ou supérieure à 140 mm Hg ou si la tension diastolique est égale ou supérieure à 90 mm Hg.

Pourquoi l'hypertension est-elle dangereuse ?

Il est important de conserver une tension artérielle normale pour que les organes essentiels (comme le cœur, le cerveau, les reins) puissent fonctionner efficacement et que l'organisme reste en bonne santé. Avec le temps, l'hypertension peut épuiser et endommager le muscle cardiaque, qui aura alors davantage d'efforts à faire pour envoyer le sang dans le reste du corps, ce qui peut nuire au bon fonctionnement du cœur sur le long terme. Si elle est supérieure à la normale, l'hypertension artérielle use les vaisseaux sanguins, ce qui peut causer un accident vasculaire cérébral, une crise cardiaque, l'infertilité, l'insuffisance rénale, la cécité ou une hémorragie interne.

Quelle est la prévalence de l'hypertension ?

Dans le monde, un adulte sur trois souffre d'hypertension. Le taux de prévalence de l'hypertension augmente en fonction de l'âge de la population. Chez les personnes âgées de 20 à 30 ans, ce problème concerne une personne sur dix, mais il atteint une personne sur deux parmi les quinquagénaires. À l'échelle mondiale, le nombre de personnes hypertendues est passé de 600 millions à un milliard, entre 1980 et 2008.

Les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux sont les premières causes de mortalité dans la plupart des pays ; chaque année, un tiers des décès dans le monde (soit 17,3 millions) sont imputables aux maladies cardio-vasculaires. Les conséquences de l'hypertension entraînent 8,4 millions de décès par an, et ce problème de santé est la cause directe de 13 % des décès au niveau mondial. C'est également la cause principale de 45 % des décès dus à un problème cardio-vasculaire et de 51 % des décès par accident vasculaire cérébral. C'est pourquoi l'hypertension est une menace pour la santé publique mondiale.

On observe la prévalence la plus élevée dans certains pays à revenu faible d'Afrique, où l'on estime que le taux est de 40 % chez l'adulte.

Dans la Région OMS de la Méditerranée orientale, les indicateurs montrent que deux personnes sur cinq souffrent d'hypertension, soit plus d'un quart de la population adulte. Le taux d'incidence est compris entre 27,5 % (Émirats arabes unis) et 42,6 % (Libye) ; il est pratiquement identique chez l'homme et chez la femme.

Quelles sont les causes de l'hypertension ?

L'hypertension est une maladie non transmissible sans cause spécifique. Elle peut toucher tout le monde. Cependant, certains facteurs augmentent la probabilité d'incidence, ou les risques si la personne est

déjà hypertendue. Certains de ces facteurs sont liés au vieillissement et d'autres au mode de vie et aux comportements. On peut citer les facteurs suivants :

- » Les mauvaises habitudes alimentaires, qui sont la première cause d'hypertension : par exemple, consommer trop de sel, d'aliments riches en graisses, d'alcool ou ne pas manger assez de fruits et légumes.
- » Le faible niveau d'activité physique et le manque d'exercice. Certaines personnes ont des modes de vie sédentaires et ne font pas suffisamment d'exercice ou de sport, ce qui accroît le risque d'hypertension.
- » L'obésité et le surpoids. Le risque d'hypertension augmente parallèlement à l'indice de masse corporelle.
- » Le tabagisme. Les composés chimiques du tabac causent également la sténose artérielle, qui conduit à l'hypertension.
- » La fatigue constante, le stress psychologique, le diabète, un taux élevé de cholestérol et la consommation importante de graisses ou d'alcool sont des facteurs qui augmentent tous le risque d'hypertension.
- » L'âge : les risques augmentent lorsque l'on vieillit. Les femmes présentent un plus grand risque d'hypertension une fois qu'elles sont ménopausées, et les femmes enceintes peuvent souffrir d'hypertension temporaire, mais elles retrouvent un état de santé normal après l'accouchement. Il existe aussi des facteurs génétiques pour l'hypertension.

Comment dépister l'hypertension ?

L'idée courante selon laquelle l'hypertension entraîne toujours des symptômes est fautive. En fait, les personnes atteintes ont rarement des symptômes. C'est pourquoi l'hypertension est un mal qui tue en silence. Nombre de personnes ignorent qu'elles sont hypertendues et ne sont pas diagnostiquées ; elles l'apprennent trop tard, après avoir subi les conséquences dangereuses de ce problème, comme la crise cardiaque. Lorsque des symptômes apparaissent, ils prennent le plus souvent la forme de maux de tête, d'un souffle court, de vertiges, de douleurs à la poitrine, de palpitations ou de saignements de nez.

Le meilleur moyen de dépister l'hypertension est de faire prendre sa tension artérielle chez le médecin, ou de la mesurer à la maison avec un tensiomètre numérique. Elle doit normalement se situer entre 115/75 et 120/80 mm Hg.

On distingue trois niveaux de tension artérielle.

Préhypertension

La tension systolique se situe entre 120 et 139 mm Hg ou la tension diastolique entre 80 and 89 mm Hg.

Premier niveau

La tension systolique se situe entre 140 et 159 mm Hg ou la tension diastolique entre 90 and 99 mm Hg.

Deuxième niveau

La tension systolique est égale ou supérieure à 160 mm Hg ou la tension diastolique est égale ou supérieure à 100 mm Hg.

Comment maîtriser l'hypertension ?

Chaque personne doit jouer un rôle plus efficace pour rester en bonne santé. Il est utile de connaître le niveau de sa tension si l'on veut surveiller sa santé. Plus l'hypertension est dépistée de manière précoce, moins grand est le

risque de conséquences comme les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, l'insuffisance rénale ou la cécité.

Lorsqu'une hypertension est dépistée, il faut :

- » consulter un médecin immédiatement, suivre ses instructions et respecter le traitement prescrit ;
- » surveiller la glycémie, le taux de cholestérol dans le sang et le taux d'albumine dans les urines afin de s'assurer que les reins sont sains et d'évaluer les risques pour le cœur et les vaisseaux sanguins ;
- » changer ses habitudes alimentaires en réduisant la consommation de sel à moins de 5 grammes par jour, en mangeant des fruits et légumes tous les jours et en diminuant l'apport en graisses saturées et en acides gras trans ;
- » perdre du poids si c'est nécessaire : pour 5 kilogrammes perdus, la tension systolique diminue de 2 à 10 mm Hg.
- » éviter de fumer et de boire de l'alcool, et gérer la tension et le stress à l'aide de méthodes de relaxation saines ;
- » surveiller sa tension artérielle de manière régulière en utilisant un tensiomètre, instrument que l'on peut se procurer à un prix abordable.

Il est tout aussi important de prendre soin de soi, d'abandonner ses mauvaises habitudes, de consulter un médecin et de suivre le traitement. Cette autoprise en charge est d'autant plus importante lorsque l'accès aux services de santé est limité.

Réduire la consommation de sel pour prévenir l'hypertension

La quantité de sel consommée par jour est un facteur clé de l'hypertension. Dans la plupart des pays, l'apport journalier en sel se situe entre 9 et 12 grammes. Or, l'OMS recommande qu'il ne dépasse pas 5 grammes.

Les études scientifiques et médicales ont révélé que réduire la consommation quotidienne de sel est l'une des manières les plus efficaces de faire baisser la tension artérielle, et par conséquent de réduire le risque de pathologies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.

L'industrie agro-alimentaire peut jouer un rôle efficace pour maintenir la population en bonne santé en réduisant progressivement la quantité de sel ajouté aux aliments transformés. De même, les campagnes médiatiques sont nécessaires pour encourager chacun à réduire la quantité de sel dans son alimentation.

Plusieurs pays ont mis en œuvre des programmes ayant permis de réduire la quantité de sel dans l'alimentation et de sensibiliser la population aux dangers liés à la consommation de sel pour la santé. Au début des années 1970, la Finlande, en collaboration avec les médias, a appliqué un plan global afin d'encourager la population à diminuer la consommation de sel. Ce plan faisait participer les médias, par le biais de campagnes, ainsi que l'industrie agro-alimentaire. Il a permis de réduire la consommation de sel, d'où une diminution de la tension systolique et diastolique de 10 mm Hg, et ainsi de faire chuter le nombre de décès dus aux maladies cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux en Finlande depuis cette période.

Les États-Unis d'Amérique, le Royaume-Uni et d'autres pays à revenu élevé ont aussi lancé des initiatives ayant permis de réduire la consommation de sel, en collaboration avec l'industrie agro-alimentaire. Récemment, plusieurs pays en développement ont pris des mesures qui allaient dans le même sens. Pour qu'une population réduise sa consommation de sel, des efforts concertés sont nécessaires à tous les niveaux, avec la participation de l'État, de l'industrie agro-alimentaire, des organisations non gouvernementales, des experts de la santé et du grand public.

Organisations responsables de la lutte contre l'hypertension

Les gouvernements, les professionnels de la santé, le secteur privé, les familles et les particuliers ont un rôle crucial à jouer dans la prévention et le traitement de l'hypertension, et donc pour prévenir ses dangereuses conséquences.

Rôle de la société civile

La société dans son ensemble (y compris les organisations non gouvernementales, les milieux universitaires, les associations de professionnels et le secteur privé) doit jouer un rôle clé dans la maîtrise des maladies non transmissibles en général, et de l'hypertension en particulier, en s'attaquant aux principaux facteurs de risque courants comme le tabagisme, l'alimentation malsaine, le manque d'exercice physique et la consommation nocive d'alcool. Les partenariats entre les organisations non gouvernementales et les milieux universitaires sont l'occasion d'échanger des données d'expertise et des ressources indispensables pour renforcer les capacités et améliorer les connaissances des particuliers, des familles et des communautés.

Coûts social et économique de l'hypertension et rôle du gouvernement

L'hypertension, les crises et arrêts cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et l'insuffisance rénale représentent un lourd fardeau dans le budget des soins de santé de tous les pays. Dans la plupart des pays, les dépenses liées aux maladies cardio-vasculaires représentent de 8 à 22 % du total des dépenses de santé.

Les conséquences de l'hypertension ont un coût social important, qu'il s'agisse de la part des ressources familiales consacrées au traitement, de la mortalité précoce, de la morbidité ou du fait que la famille perde l'un de ses salaires. Faire face à ces conséquences constitue également une lourde charge économique dans les budgets des gouvernements et des États.

Certains pays ont réussi à maîtriser la prévalence de l'hypertension par des stratégies de prévention ciblées. En effet, il est possible de maîtriser l'hypertension et les facteurs de risque associés à un coût abordable. De plus, à long terme, le pays réalise des économies considérables.

Plusieurs pays sont aussi parvenus, par des programmes de dépistage précoce de l'hypertension, à réduire progressivement les décès causés par les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux au cours des trente dernières années.

Pour réduire la prévalence de l'hypertension et atténuer ses conséquences, les gouvernements doivent adopter un ensemble d'interventions et de politiques :

- » évaluer la santé cardio-vasculaire et mesurer la tension artérielle des patients lors du premier contact avec les dispensateurs de soins de santé primaires ;
- » intégrer le traitement de l'hypertension aux soins de santé primaires et en faire une partie intégrante de la stratégie nationale pour la prévention et la maîtrise des maladies non transmissibles ;
- » mettre en œuvre des politiques intégrées visant à réduire l'exposition de la population aux facteurs de risque liés au comportement, comme l'alimentation malsaine et le manque d'exercice, et mettre en place une stratégie fondée sur la population pour diminuer la consommation de sel ;
- » garantir la disponibilité des technologies et des médicaments essentiels pour le traitement des patients et veiller à la coordination et à l'intégration entre les différents niveaux du système de santé qu'exige un traitement approprié ;
- » assurer l'accès universel aux services nécessaires en vue de prévenir l'hypertension et ses conséquences.

Rôle des médecins et des dispensateurs de soins de santé

La majorité des cas d'hypertension peuvent être traités au niveau des soins primaires. Les médecins et les autres personnels de santé formés ont un rôle crucial dans le dépistage et le traitement de l'hypertension. L'OMS a élaboré des principes directeurs ainsi que plusieurs outils pour aider les dispensateurs de soins à assurer un traitement abordable de l'hypertension au niveau des soins primaires.

Objectifs de la campagne pour la Journée mondiale de la Santé

La campagne organisée à l'occasion de la Journée mondiale de la Santé 2013, qui a pour slogan « Maîtrisez votre tension artérielle, maîtrisez votre vie », poursuit les objectifs suivants :

- » réduire le taux de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral ;
- » faire de la sensibilisation, promouvoir les comportements sains, améliorer les méthodes de dépistage et mettre en place des dispositifs de protection ;
- » augmenter le niveau de connaissance de la population en ce qui concerne les causes, les conséquences et la prévention de l'hypertension ;
- » encourager les adultes à mesurer leur tension artérielle régulièrement et à suivre les conseils des médecins et dispensateurs de soins ;
- » favoriser l'autoprise en charge pour prévenir l'hypertension et maîtriser ses conséquences ;
- » permettre l'accès universel aux outils servant à prendre la tension artérielle ;
- » enjoindre les autorités nationales et locales d'instaurer des dispositifs qui favorisent les comportements sains.