

Docteur, pourquoi j'ai de la tension ?

C'est sans doute l'une des questions que j'entends le plus souvent en consultation. Et c'est une excellente question ! L'hypertension artérielle (que nous appelons "HTA" entre nous), c'est très fréquent, cela ne fait généralement pas mal, mais cela nécessite toute notre attention.

Pour comprendre, faisons un peu de plomberie.

La mécanique : l'histoire de la pompe et des tuyaux

Imaginez votre système cardiovasculaire comme un réseau d'arrosage.

- Le cœur, c'est la pompe.
- Les artères, ce sont les tuyaux.
- La tension artérielle, c'est la pression du sang (l'eau) sur les parois de vos tuyaux.

Il est normal que la pression monte quand vous faites un effort, que vous êtes stressé ou que vous regardez un match de foot un peu tendu. Mais quand cette pression reste trop élevée en permanence, même au repos devant la télévision, c'est là que l'on parle d'hypertension.

"Mais pourquoi moi ?" : Les principaux coupables

Dans plus de 90 % des cas, il n'y a pas une seule cause à l'hypertension, mais plutôt un complot organisé par plusieurs facteurs :

- L'hérédité : Si vos parents avaient de la tension, ils vous ont peut-être légué cette prédisposition en plus du service à vaisselle familial. On n'y peut rien, c'est la génétique.
- Le temps qui passe : En vieillissant, nos artères perdent de leur souplesse et deviennent plus rigides. C'est un peu comme les vieux tuyaux d'arrosage qui durcissent au soleil.
- Le mode de vie : Le canapé, le tabac, l'excès de poids et le stress prolongé sont d'excellents carburants pour faire grimper les chiffres.

Dans moins de 10 pour cent des cas il existe une cause spécifique liée à une maladie rénale par exemple ou un problème hormonal mais c'est beaucoup plus rare.

La qualité de sommeil compte beaucoup dans la régulation de votre tension artérielle. Il faut parfois rechercher des apnées du sommeil.

Pourquoi s'en occuper si je ne sens rien ?

L'hypertension est un "tueur silencieux". Vous ne la sentez pas, elle ne donne ni fièvre, ni boutons, ni douleurs (parfois quelques maux de tête ou des mouches volantes devant les yeux, tout au plus).

Pourtant, si on laisse la pression trop forte en permanence, la pompe se fatigue et les tuyaux s'abîment. Le tensiomètre est plus fiable que l'impression d'« avoir de la tension ». Une pression trop forte pendant des années fatigue le cœur et abîme les vaisseaux, le cerveau et les reins. Mon travail de cardiologue, c'est justement de protéger votre tuyauterie avant qu'il n'y ait une fuite !

Comment être sûr du diagnostic ?

Pour éviter l'effet « blouse blanche » et voir ce qui se passe dans votre vie habituelle, on utilise souvent un appareil au bras à domicile ou un enregistrement sur 24 heures (MAPA).

Pour une automesure fiable :

- Asseyez-vous au calme, dos et bras soutenus, pieds au sol. Attendez 5 minutes, sans parler.
- Faites 3 mesures le matin avant le petit-déjeuner et les médicaments, puis 3 le soir avant le coucher, espacées d'environ 1 à 2 minutes, pendant 3 jours de suite
- Notez toutes les valeurs. On juge la moyenne, pas le chiffre qui vous a fait lever un sourcil.

Pourquoi traiter une tension que je ne sens pas ?

Faire baisser une tension durablement élevée réduit le risque d'AVC, d'infarctus, d'insuffisance cardiaque et d'atteinte rénale.

On ne traite pas pour embellir le carnet de chiffres : on protège vos organes pour les années à venir.

Notre plan de bataille (Comment on répare ça ?)

La bonne nouvelle, c'est que l'on sait très bien soigner l'hypertension aujourd'hui. L'objectif est de faire redescendre la pression en douceur. Pour cela, nous avons besoin d'un travail d'équipe :

- On bouge un peu plus : 30 minutes de marche par jour suffisent à détendre les artères. (Et aller chercher le pain en voiture ne compte pas).
- On met la salière au placard : On évite de resaler les plats avant même de les avoir goûtés, et on se méfie des plats industriels ou de la charcuterie qui en sont gorgés.
- On prend son traitement : Si je vous ai prescrit des médicaments, c'est qu'ils sont nécessaires pour aider vos artères à se relâcher. Attention : les petits cachets sont très efficaces, mais beaucoup moins s'ils restent dans leur boîte sur la table de nuit ! Il faut les prendre tous les jours.

En résumé :

Avoir de la tension, ce n'est pas une fatalité, c'est simplement un paramètre mécanique de votre corps qui demande un petit réglage. Avec de bonnes habitudes et le bon traitement, vous allez garder des artères en pleine forme pour très longtemps. Le tensiomètre donne des chiffres ; la consultation leur donne du sens.