



Outil labellisé par la SFHTA

hypertension artérielle

Questions et réponses simples pour vous **aider**
à mieux comprendre votre hypertension



Plan

- 1 Généralités
- 2 Moi et mon hypertension
- 3 Analysons votre ordonnance
- 4 Les 10 situations de votre vie d'hypertendu



Un jour, votre médecin vous a dit :
vous êtes **hypertendu...**



C'est **quoi** ?



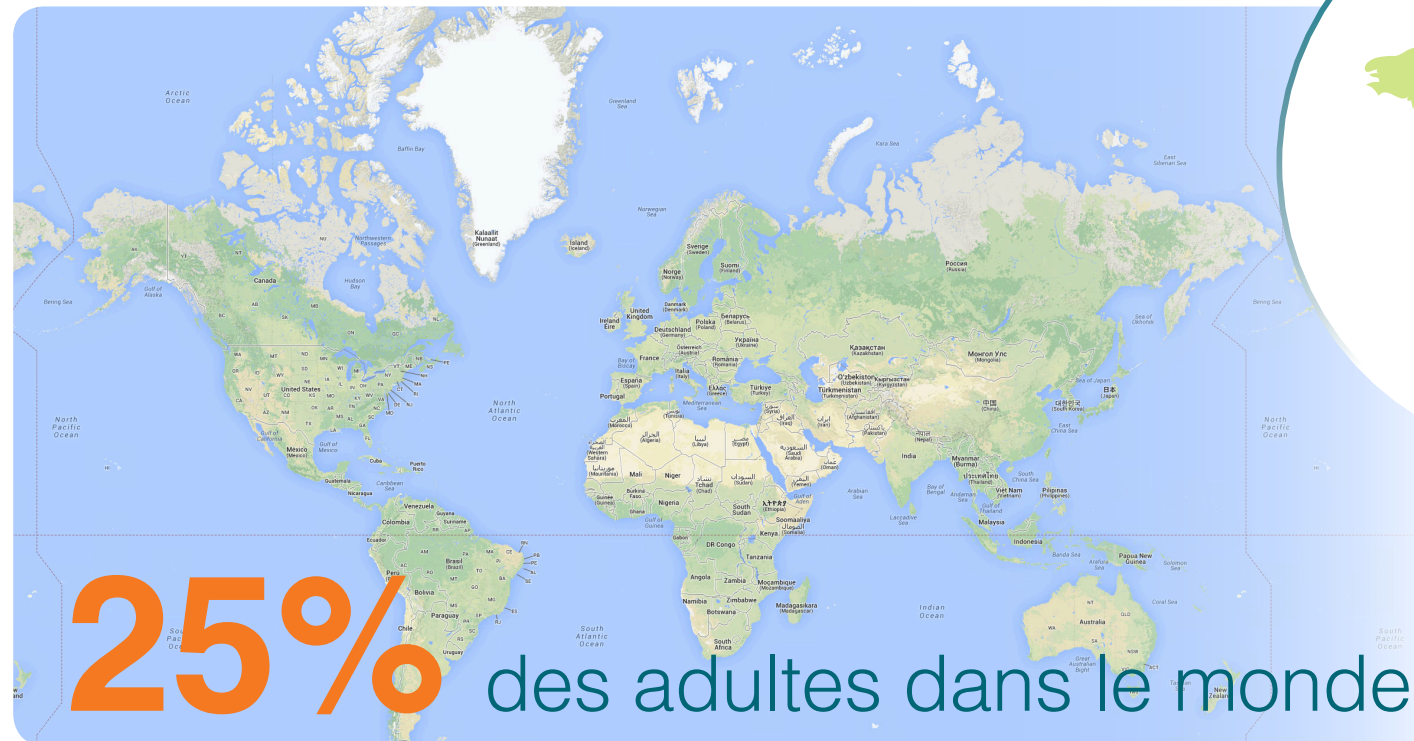
Pourquoi **moi** ?

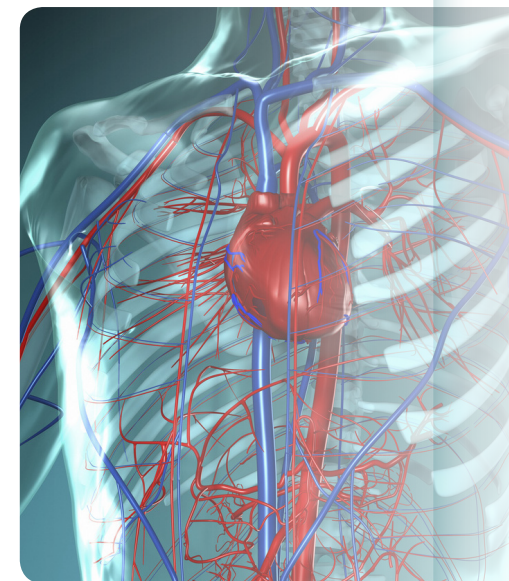
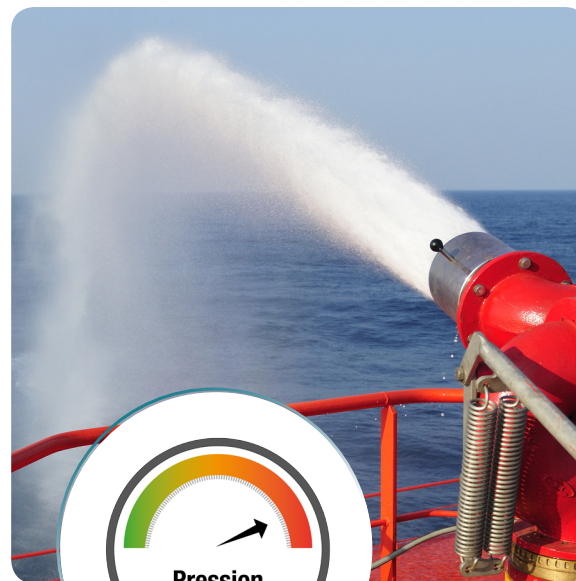
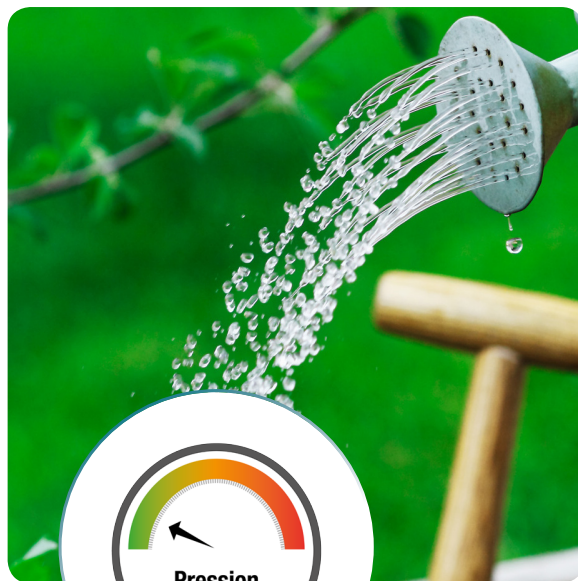
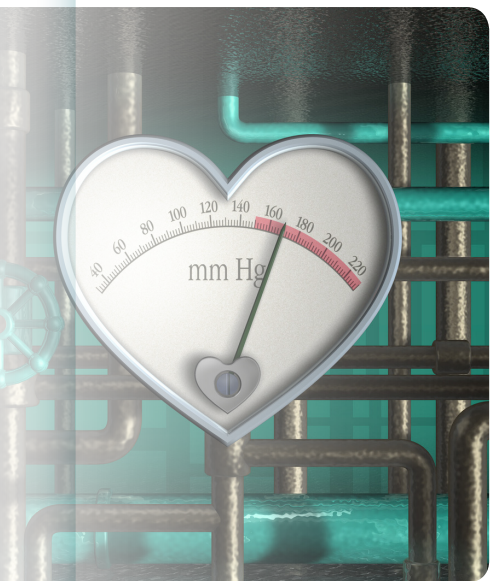
C'est **fréquent** ?



Ce n'est pas vrai,
je suis en pleine forme !

L'hypertension artérielle est une **maladie fréquente**





Qu'est-ce que
l'hypertension artérielle ?



Qu'est-ce que
l'hypertension artérielle ?

Une maladie **basée sur des chiffres ?**

Unité de mesure internationale :
Millimètre de mercure (mmHg)

Langage courant et par simplification :
12 / 8

La pression artérielle est :

- **Normale : 120-129 et/ou 80-84 mmHg**
- **Normale haute : 130-139 et/ou 85-89 mmHg**

	HYPERTENSION		
	Grade 1	Grade 2	Grade 3
PAS	140-159	160-179	>180
PAD	90-99	100-109	>110



HTA ESSENTIELLE Cause indéterminée
90% des cas

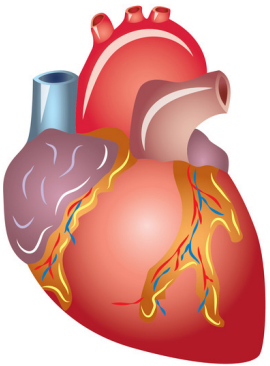
HTA SECONDAIRE
10% des cas



Si je me sens bien, **pourquoi dois-je prendre ces médicaments ?**

l'hypertension artérielle est **une maladie silencieuse**

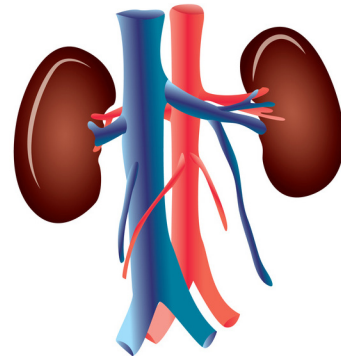
Des risques cardiovasculaires, c'est quoi ?



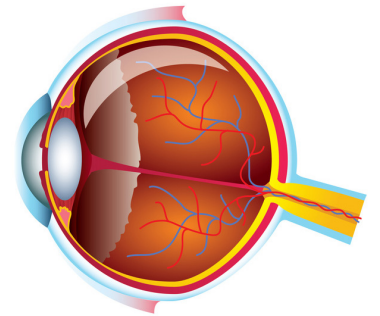
Cœur



Cerveau



Reins



Œil

A. Qui je suis...



Homme ou
femme ?



Mon âge



Mes
origines



Antécédents
familliaux



• B. Ce que je peux **contrôler** / modifier



... C. Ce que je peux **modifier** / contrôler



Contrôler et modifier... **mais pourquoi ?**

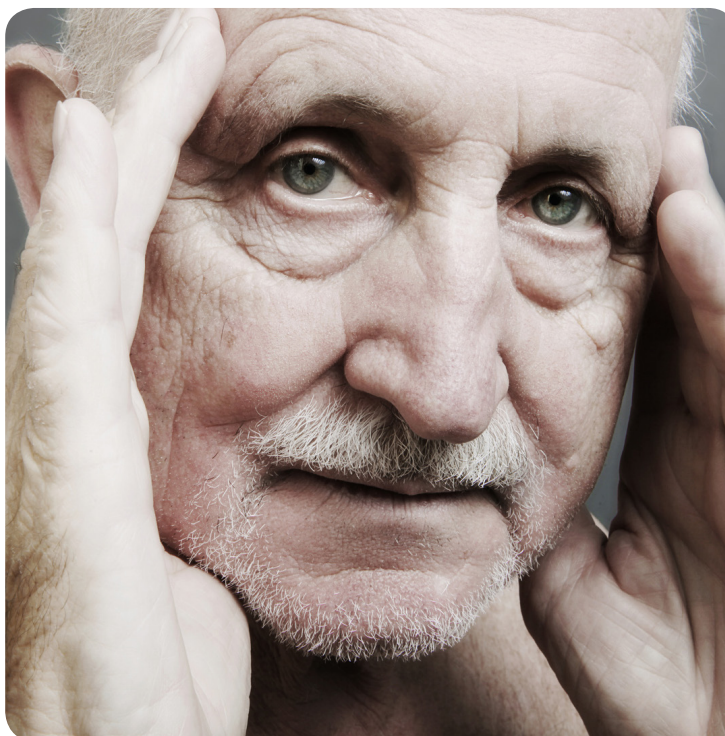


Quelles sont exactement
les maladies et complications
que je peux éviter ?

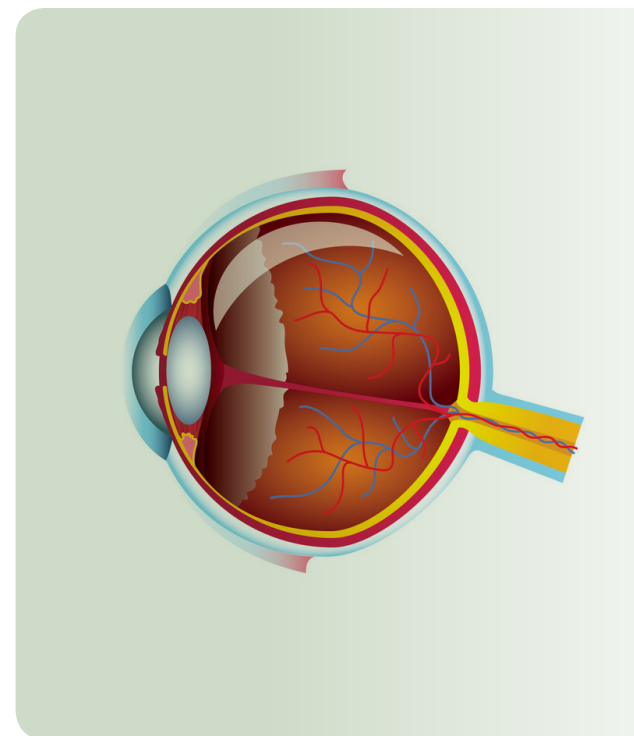
Le cerveau, l'oeil et ses artères



**Accident
vasculaire cérébral**



Démence

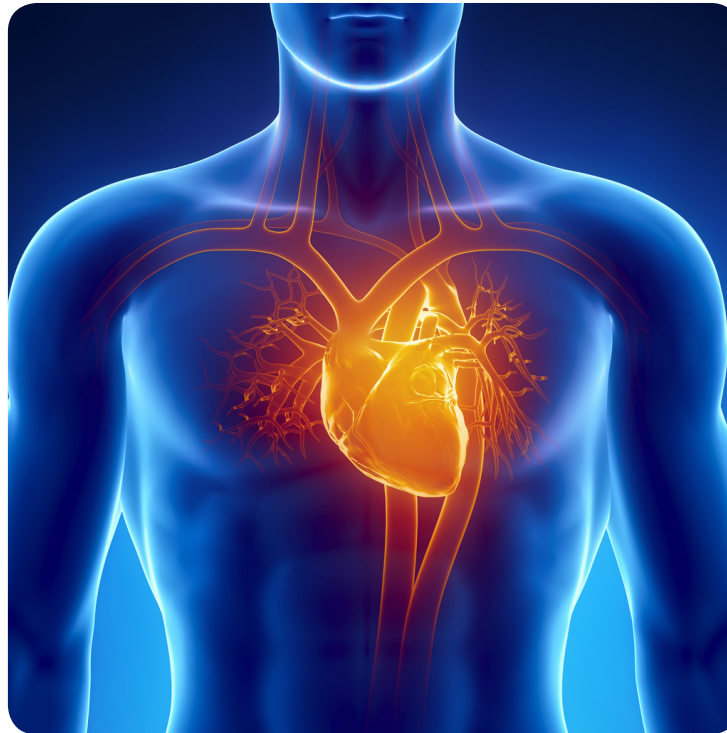


Rétinopathies

Le **coeur** et ses **artères**



**IDM, Insuffisance
cardiaque**

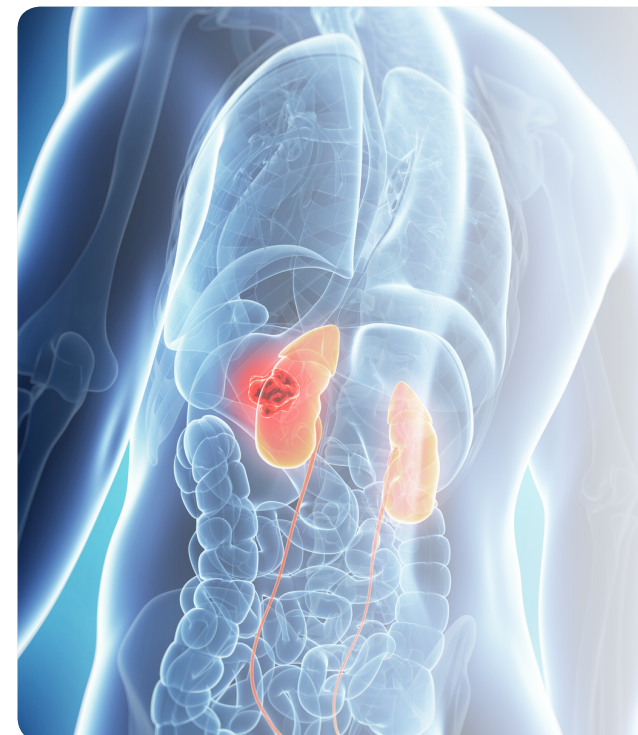


**Troubles
du rythme**



**Artérite oblitérante
des membres inférieurs**

Le rein et ses artères



Insuffisance rénale

Mon ordonnance **s'allonge avec le temps**
et comprend au moins **3 molécules**



Mon hypertension résiste
au traitement ?

Connaissiez-vous les facteurs qui peuvent
fausser la mesure de votre pression artérielle ?



1



2



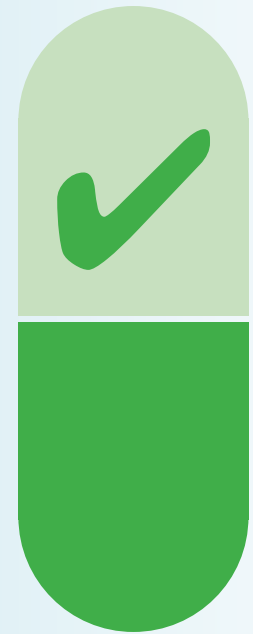
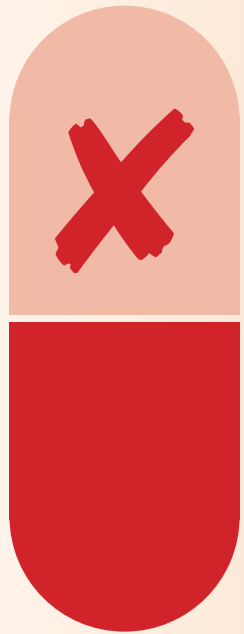
3



Phase test **1**

**Mon traitement et moi,
où j'en suis ?**


Prenez-vous bien **votre traitement** ?



1  Ce matin, avez-vous **oublié de prendre votre médicament** antihypertenseur ?


 **oui**

 **non**

2  Depuis la dernière consultation, avez-vous été **en panne de médicament** antihypertenseur ?

 **oui**

 **non**

3  Vous est-il arrivé de prendre votre traitement antihypertenseur **avec retard par rapport à l'heure habituelle** ?

 **oui**

 **non**

4  Vous est-il arrivé de ne pas prendre votre traitement antihypertenseur parce que, certains jours, **votre mémoire vous fait défaut** ?

 **oui**

 **non**

5  Vous est-il arrivé de ne pas prendre votre traitement antihypertenseur parce que, certains jours, vous avez l'impression que **votre traitement vous fait plus de mal que de bien** ?

 **oui**

 **non**

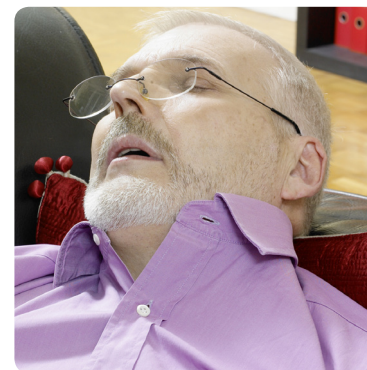
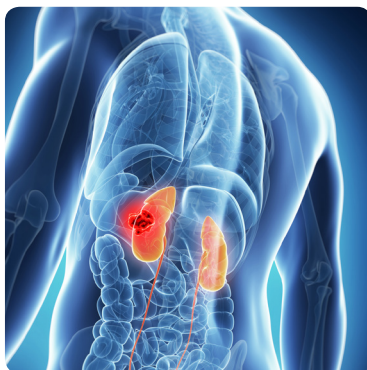
6  Pensez-vous que vous avez **trop de comprimés à prendre** ?

 **oui**

 **non**



Est-ce que je peux
**contribuer à réduire
le nombre de médicaments**
dans mon ordonnance ?

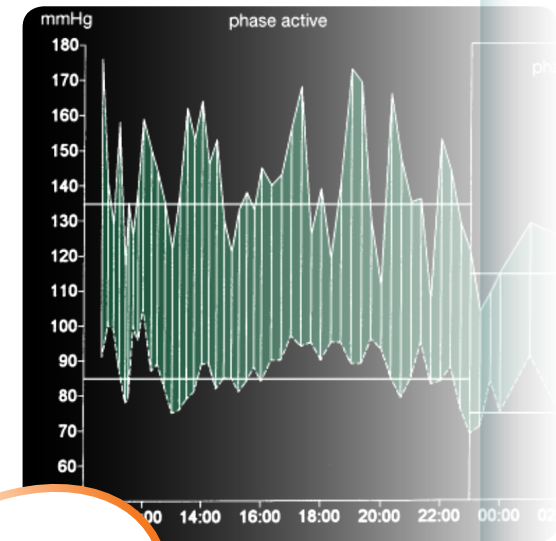


Avez-vous une cause
d'HTA qui peut
la rendre « résistante » ?

Comment évaluer **votre HTA « résistante »** ?

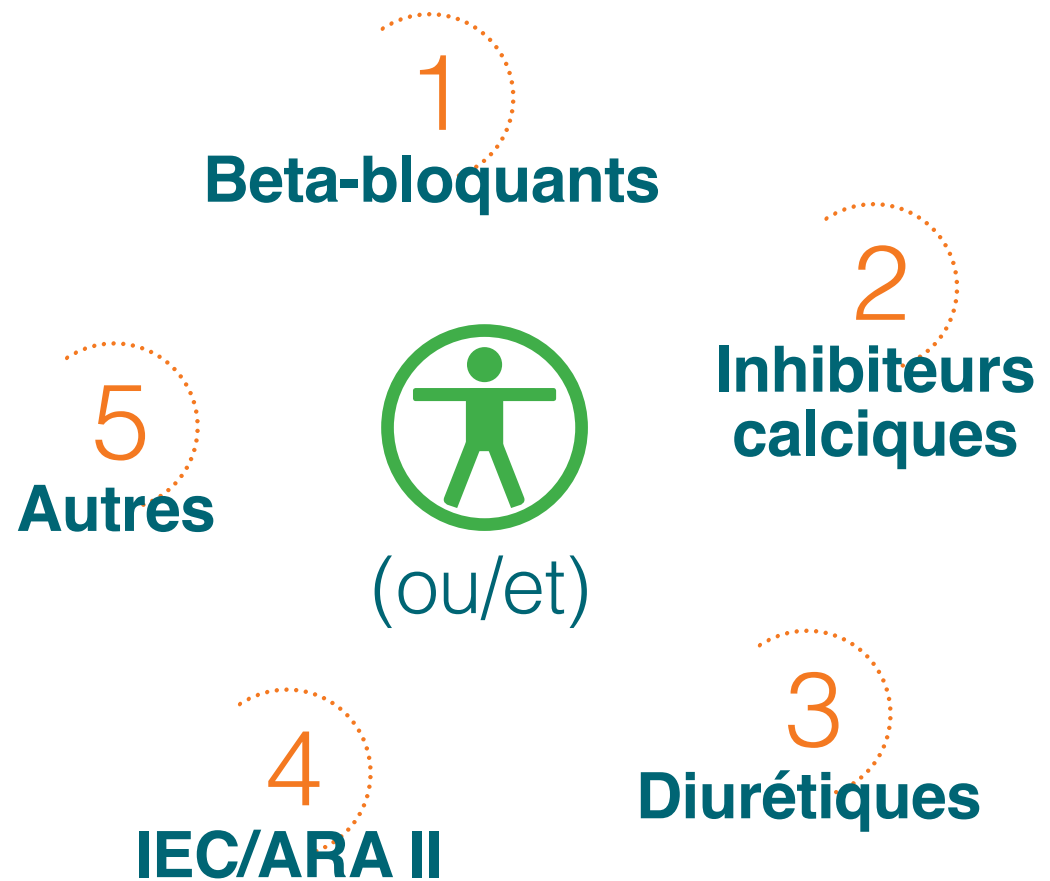


Automesure



MAPA

Traitements





Phase test 2
Mon ordonnance

Les bêtabloquants

ORGANE D'ACTION : **CŒUR**



● EFFETS INDÉSIRABLES LIÉS AU MÉDICAMENT*

- Fatigue
- Troubles digestifs
- Insomnie
- Fréquence cardiaque basse

● SURVEILLANCE

- Pouls
- Électrocardiogramme

Les diurétiques

ORGANE D'ACTION : **REIN**



● EFFETS INDÉSIRABLES LIÉS AU MÉDICAMENT*

- Crampes
- Déshydratation

● SURVEILLANCE

- Prise de sang régulière

* Les effets indésirables sont peu fréquents. S'ils persistent, parlez- en à votre médecin qui pourra vous proposer une alternative

Les inhibiteurs calciques

ORGANE D'ACTION :
COEUR & VAISSEAUX



● EFFETS INDÉSIRABLES LES PLUS FREQUENTS LIÉS AU MÉDICAMENT*

- Oedèmes des jambes
- Bouffées de chaleur

● SURVEILLANCE

- Pas spécifique

Les IEC & les ARA II

(inhibiteurs de l'enzyme de conversion d'angiotensine)
(antagonistes de récepteurs de l'angiotensine)

ORGANE D'ACTION :
REIN & VAISSEAUX



● EFFETS INDÉSIRABLES LES PLUS FREQUENTS LIÉS AU MÉDICAMENT*

- Toux sèche (IEC)
- Angiooedème (IEC)
- Diarrhées

● SURVEILLANCE

- Prise de sang régulière

* Les effets indésirables sont peu fréquents. S'ils persistent, parlez-en à votre médecin qui pourra vous proposer une alternative



Phase test **3 - QUIZZ**
**Un jour dans la vie
d'un hypertendu**



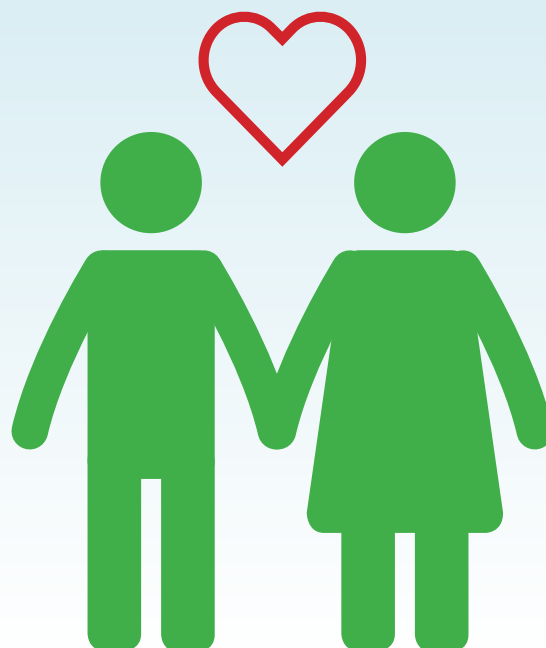
Le sport, **j'ai le droit d'en faire ?**



Un prêt, une assurance vie,
l'HTA peut être un frein ?



Je suis en vacances et
j'ai oublié mon traitement ?



⋮ L'HTA peut-elle
modifier ma vie sexuelle ?



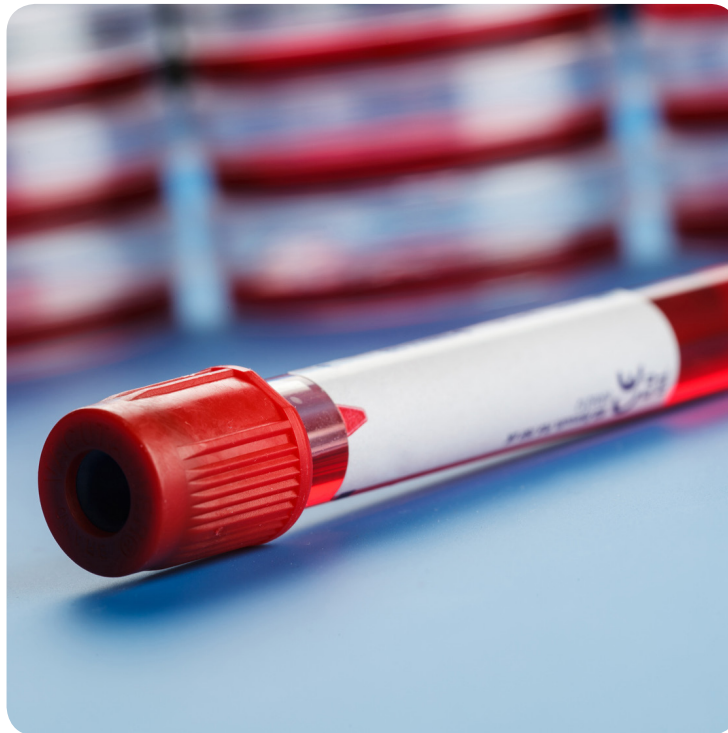
⋮ J'ai oublié de prendre mon traitement,
je double la dose le lendemain ?



Si je ne me sens pas bien, c'est à cause du médicament, **j'arrête de le prendre !**



Si je n'ai plus de traitement,
la pharmacie peut me dépanner ?



Je dois faire des prises de sang,
fréquentes ?



Références

- 1 Mancia G et al. 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension. J Hypertens 2013;31:1281-1357.
- 2 Blacher J et al. Management of hypertension in adults : the 2013 french society of hypertension guidelines. Ann Cardiol Angeiol 2013;62(3):132-8.
- 3 Acelejado MC et al. Refractory Hypertension : Définition, Prevalence, and Patient Characteristics. J Clin Hypertens (Greenwich) 2012; 14:7-12.
- 4 Fagard RH. Resistant hypertension. Heart 2012;98:254-261.
- 5 Venkata C et al. « Refractory » Resistant Hypertension : New Terminology for an Old Problem. J Clin Hypertens 2012,14:5-6.
- 6 Blacher J. High blood pressure : objectives for 2015, an original initiative. J Mal Vasc 2012;37(6):281-2.
- 7 Girerd X et al. Assessment of antihypertensive compliance using a self- administered questionnaire: development and use in a hypertension clinic. Presse Med 2001;30:1044-104

Outil conçu par le

CjH

Club des jeunes Hypertensiologues

www.cjhta.org

Remerciements : D^r M. Lopez-Sublet, D^r S. Le Jeune et D^r J. Ott

CjH