

infos@tension

La lettre mensuelle d'information sur l'Hypertension Artérielle par la FRHTA

Avril 2021

Vieillessement et hypertension : l'âge des artères

La lettre en podcast

Le sommaire

<p>infos@tension La Lettre d'information de la FRHTA Avril 2021</p> 	<h3>Vieillessement et hypertension : l'âge des artères</h3> <ul style="list-style-type: none">■ Le conseil du Président<ul style="list-style-type: none">✓ Les « poussées de tension » sont plus fréquentes avec le vieillissement. Utilisation d'un tensiomètre automatique au calme à domicile■ Le chiffre FLAHS 2020<ul style="list-style-type: none">✓ En France métropolitaine, 6,4 millions de sujets âgés de 55 ans et plus ont une tension élevée en auto-dépistage■ L'Info Recherche<ul style="list-style-type: none">✓ Le concept d'âge vasculaire décrit les sujets en EVA (early vascular ageing) et les sujets en SUPERNOVA (Supernormal Vascular Ageing)■ L'invité<ul style="list-style-type: none">✓ Pr Pierre Boutouyrie, chef du Service de Pharmacologie, HEGP, Paris – Président de ARTERY
---	--

Le conseil du Président

« Les poussées de tension sont plus fréquentes avec le vieillissement. Utilisation d'un tensiomètre automatique au calme au domicile. »

infos@tension
La Lettre d'information de la FRHTA
Avril 2021



Pr Xavier GIRERD
Président de la FRHTA



LE CONSEIL DU PRÉSIDENT

Vieillesse et hypertension

- L'hypertension avec le vieillissement est plus variable et peut provoquer des « poussées de tension ».
- Le repos permet habituellement le retour à la tension normale sans prise d'un médicament anti-hypertenseur.
- Le meilleur moyen de contrôler sa tension est d'utiliser un tensiomètre automatique, au calme, à son domicile.

Auteur : Pr Xavier Girerd, Président de la Fondation de Recherche sur l'hypertension artérielle et cardiologue à l'Assistance Publique à Paris.

Dans ce numéro d'infos@tension, je souhaite conseiller tous ceux qui, âgés de plus de 55 ans, se posent des questions sur l'hypertension artérielle et sa variabilité qui souvent est la cause de poussées de tension.

L'hypertension artérielle est fréquente avec le vieillissement car les artères subissent un épaississement et une augmentation de la rigidité de leur paroi.

Ces changements provoquent une hypertension qui prédomine sur le chiffre de la SYS alors que le chiffre de la DIA est normal.

De plus, cette tension est instable car les artères amortissent moins efficacement la pression sanguine venant du cœur du fait de la rigidité augmentée.

L'hypertension chez les sujets âgés est donc parfois marquée par des poussées de tension qui sont sans cause déclenchante mais qui provoquent parfois des symptômes comme des vertiges ou des maux de tête.

Comme la mise au repos permet habituellement le retour à la normale, en une dizaine de minute, aucune prise d'un médicament anti-hypertenseur n'est le plus souvent nécessaire.

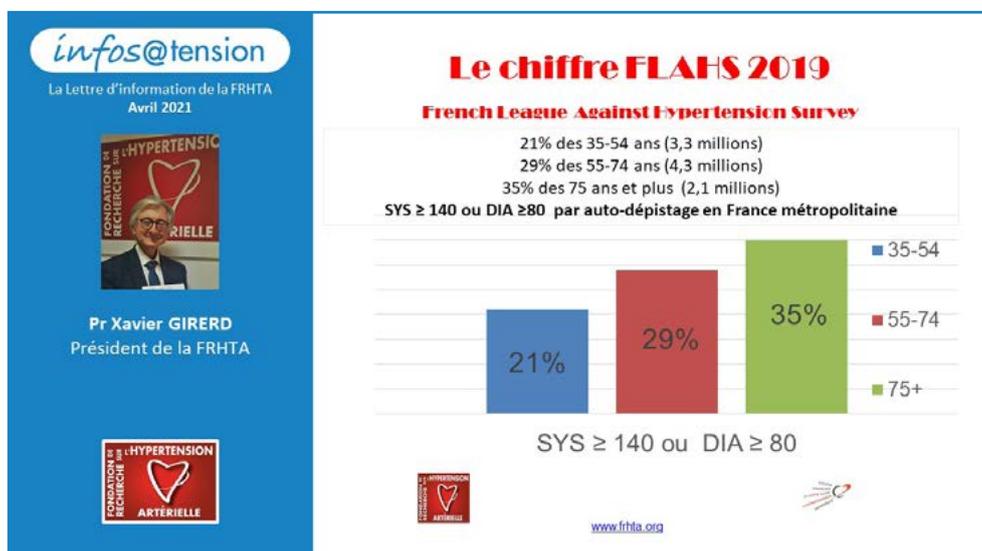
En cas de poussée de tension survenant de façon répétée, il est nécessaire de vérifier que la tension est bien contrôlée par le traitement habituel.

Le meilleur moyen de contrôler sa tension est d'utiliser un tensiomètre automatique, au calme, à son domicile.

Pour en savoir plus sur le bon usage du tensiomètre automatique en s'aidant des appliHTA gratuites, [rendez-vous ici](#)

LE CHIFFRE FLAHS

En France métropolitaine, 6,4 millions de sujets âgés de 55 ans et plus ont une tension élevée en auto-dépistage.



Auteur : Pr Xavier Girerd, Président de la Fondation de Recherche sur l'hypertension artérielle et cardiologique à l'Assistance Publique à Paris.

L'enquête FLAHS 2019 a été réalisée en juillet 2019 par un auto-questionnaire envoyé à 10 000 individus âgés de 35 ans et plus issus de la base de sondage permanente Métascope de Kantar Health. Une représentativité des résultats pour la population Française métropolitaine a été assurée par redressement statistique des données.

Dans FLAHS 2019, 21% des 35-54 ans (3,3 millions), 29% (4,3 millions) des 55-74 ans et 35% (2,1 millions) des 75 ans et plus ont une $SYS \geq 140$ ou une $DIA \geq 90$ lorsque la tension est mesurée par auto-dépistage avec un tensiomètre automatique au domicile.

Ainsi 6,4 millions de sujets âgés de plus de 55 ans dont 2,1 millions sont âgés de 75 ans et plus ont une tension élevée en France métropolitaine en 2019.

L'hypertension artérielle est d'une grande fréquence dans la population âgée de plus de 55 ans vivant en France métropolitaine.

Pour consulter tous les résultats des études FLAHS, [rendez-vous à la rubrique Enquêtes FLAHS](#).

L'INFO RECHERCHE

Le concept d'âge vasculaire décrit les sujets en EVA (Early Vascular Ageing) et les sujets en SUPERNOVA (Supernormal Vascular Ageing).

infos@tension
La Lettre d'information de la FRHTA
Avril 2021



Docteur
Marie-Catherine Wimart
secrétaire adjoint du
Comité de Lutte contre
l'hypertension artérielle

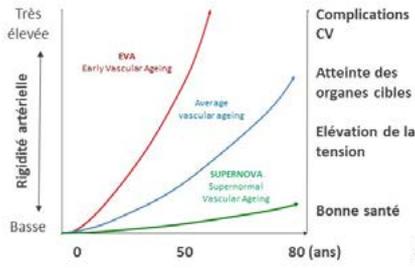


L'INFO RECHERCHE

Vieillesse et rigidité des artères

Le **vieillesse** s'accompagne :

- de l'épaississement et d'une rigidité des artères
- d'une élévation de la tension SYS et d'une baisse de la tension DIA



Effet de la rigidité des artères sur la santé cardio-vasculaire
La rigidité des artères augmente avec le vieillissement. La rigidité des artères favorise l'hypertension, provoque l'atteinte des organes cibles (*cerveau, cœur et rein*) et la survenue des complications cardiovasculaires.

Laurent S et Boutouyrie P. Front. Cardiovasc. Med 7: 544302, oct 2020

Auteur : Dr MC Wimart, membre du Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle

En France la recherche sur l'Hypertension a été très productive depuis 50 ans pour comprendre le rôle des artères sur l'hypertension et au cours du vieillissement.

Les Professeurs Stéphane Laurent et Pierre Boutouyrie, pharmacologues à Paris, publient un article qui explique avec simplicité les complexes relations entre vieillissement, rigidité artérielle et hypertension.

Les artères sont des tuyaux qui permettent au sang de circuler du cœur vers les organes. L'aorte et ses branches ont une structure dite élastique qui apporte la souplesse nécessaire à la transmission du pouls, ce qui permet la progression du sang dans les artères. Plusieurs méthodes sont disponibles pour évaluer très précisément la taille, la rigidité et l'épaisseur des artères.

Ces examens ont permis de décrire, que la rigidité des artères augmentait avec le vieillissement, et en cas d'hypertension artérielle. Avec les années, une rigidité augmentée provoque une atteinte des organes cibles comme le cerveau, le cœur et les reins ce qui conduit à la survenue de complications cardiovasculaires (accident vasculaire cérébral, insuffisance cardiaque, insuffisance rénale).

Ces recherches ont conduit à définir le concept «d'âge vasculaire» :

- Certains sujets ont, à un âge jeune, des artères déjà altérées et sont en EVA (Early Vascular Ageing)
- D'autres ont des artères plus jeunes que leur âge civil et sont en SUPERNOVA (Supernormal Vascular Ageing).
- La majorité ont en fait les «artères de leur âge».

Enfin, il a été montré que le vieillissement s'accompagnait d'un épaississement et d'une augmentation de la rigidité des artères.

Ces deux phénomènes sont la cause d'une élévation de la tension SYS et d'une baisse de la tension DIA.

Cette hypertension qui prédomine sur la SYS est la caractéristique principale de l'hypertension chez les sujets de plus de 60 ans.

[Lire l'article publié dans Frontiers in Cardiovascular Medicine octobre 2020.](#)

Pour en savoir plus sur les effets du vieillissement des artères, [visionnez cette excellente animation proposée par les spécialistes européens des artères.](#)

L'INVITÉ

Le Pr Pierre Boutouyrie, chef du service de pharmacologie (HEGP, Paris) et président de ARTERY, explique les liens entre vieillissement vasculaire et hypertension.

infos@tension

La Lettre d'information de la FRHTA
Avril 2021



Pr Pierre Boutouyrie
Chef du Service de
Pharmacologie, HEGP, Paris
Président de ARTERY



L'INVITÉ

Pr Pierre Boutouyrie, chef du Service de Pharmacologie,
HEGP, Paris – Président de ARTERY



écoutez