

infos@tension

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

Novembre 2021
Tension variable : qu'en penser ?

La lettre en podcast

écoutez

Le sommaire

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



Tension variable : qu'en penser ?

Le conseil du Pr Xavier Girerd

- ✓ « La forme d'hypertension dite systolique est fréquente après 70 ans et caractérisée par une tension SYS élevée et variable et une tension DIA normale et peu variable. »

Le Chiffre FLAHS

- ✓ En France en 2020, les hypertendus ayant une HTA systolique étaient 19 % mais ce pourcentage était de 27 % chez les sujets âgés de 75 ans et plus

L'info recherche du Dr Marie-Catherine Wimart

- ✓ Variabilité de la tension et troubles des fonctions supérieures : résultats d'une méta-analyse.

L'invité : Pr Olivier Hanon – Gériatre, Président du Comité Français de Lutte Contre l'Hypertension Artérielle

- ✓ « Il est absolument majeur de traiter son HTA, non seulement pour éviter les événements cardiaques mais aussi pour éviter de développer des troubles de la mémoire. »

Le conseil du Pr Xavier Girerd

« La forme d'hypertension dite systolique est fréquente après 70 ans et caractérisée par une tension SYS élevée et variable et une tension DIA normale et peu variable. »

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



Pr Xavier GIRERD
Président de la FRHTA



LE CONSEIL DU Pr XAVIER GIRERD

Tension variable : que faut-il conseiller ?

- Les chiffres de tension mesurés par un tensiomètre automatique sont d'une grande précision et d'une bonne fiabilité. Toutefois, il faut que l'utilisateur vérifie que le brassard est de la bonne dimension par rapport à la taille de son bras.
- La tension est normalement différente à chaque contraction cardiaque, donc il est normal que la tension affichée sur l'écran du tensiomètre soit différente pour le chiffre SYS et le chiffre DIA à chaque affichage.
- Une cause de variations concerne le changement de bras. Pour chaque sujet, il existe un bras avec une tension plus haute.
- Des hypertendus ont une forme d'hypertension dite systolique avec une tension SYS élevée et très variable alors que la tension DIA est le plus souvent normale et très peu variable. Pour ces sujets, le conseil à suivre est de ne pas s'inquiéter et de refaire au moins deux nouvelles mesures de la tension, séparées d'une minute de repos.

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 vous informer sur les raisons d'une tension variable. Avec la démocratisation de l'usage des tensiomètres automatiques, j'entends fréquemment les patients et les médecins me parler de leur perplexité face aux chiffres sans cesse différents qu'affiche le tensiomètre.

La première chose à savoir est que les chiffres de tension mesurés par un tensiomètre automatique sont d'une grande précision et d'une bonne fiabilité. Toutefois, il faut que l'utilisateur vérifie que le brassard est de la bonne dimension par rapport à la taille de son bras et rappelons que le brassard de bras sur lequel est inscrit 22-42 cm va convenir à 95 % de la population vivant en France.

Si le bras est très mince, il faut utiliser un brassard de moins de 22 cm, si le bras est très volumineux il faudra utiliser un brassard de plus de 42 cm.

Pour le tensiomètre de poignet, il faut s'assurer que l'écran est bien positionné sur le côté paume de la main car sinon les mesures risquent d'être de mauvaise qualité et sont alors le plus souvent plus hautes qu'en vérité.

La deuxième chose est que la tension est normalement différente à chaque contraction cardiaque, donc il est normal que la tension affichée sur l'écran du tensiomètre soit différente pour le chiffre SYS et le chiffre DIA à chaque affichage.

La troisième cause de variations concerne le changement de bras. Pour chaque sujet, il existe un bras avec une tension plus haute. Ces différences sont faibles et ce n'est que s'il existe une différence de plus de 30 pour la tension SYS qu'une recherche d'une sténose sur une artère doit être réalisée.

La quatrième cause est la variation de la tension SYS pouvant dépasser 20 d'une mesure à l'autre alors que le sujet est resté au calme et au repos. Cette variation est plus fréquemment observée chez les sujets ayant des artères ayant perdu la souplesse de leur paroi. Cela est rencontré chez beaucoup de sujets qui sont déjà connus et soignés pour une Hypertension Artérielle (sujet âgé de plus de 70 ans, sujet diabétique, sujet tabagique, sujet avec athérosclérose évoluée, sujet avec maladie rénale à un stade avancé). Ces hypertendus ont une forme d'hypertension dite systolique avec une tension SYS élevée et très variable alors que la tension DIA est le plus souvent normale et très peu variable.

Ces patients sont plus souvent sujets à des poussées de tension qui parfois s'accompagnent de symptômes comme des maux de tête et/ou des bouffées de chaleur. Pour ces sujets, le conseil à suivre est de ne pas s'inquiéter et de refaire au moins deux nouvelles mesures de la tension séparées d'une minute de repos.

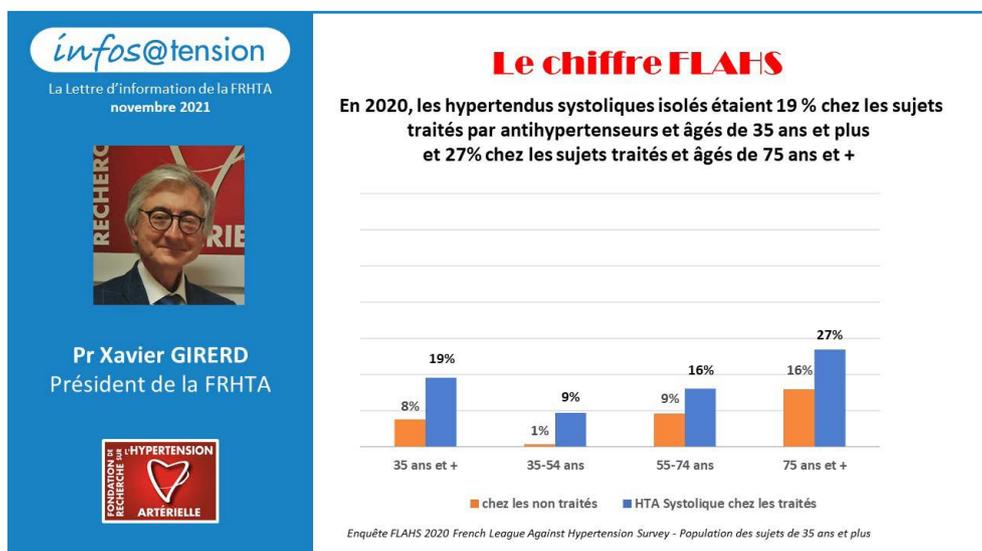
En un mot, en cas de mesure élevée de la tension, il ne faut pas tenir compte du résultat d'une seule mesure et il faut refaire d'autres mesures.

Pour être aidé dans la façon de bien utiliser son tensiomètre automatique et obtenir un conseil concernant les chiffres de sa tension, utilisez l'application depistHTA mise au point par la FRHTA.

Pour télécharger gratuitement depistHTA rendez-vous sur depisthta.net

LE CHIFFRE FLAHS

En France en 2020, les hypertendus ayant une HTA systolique étaient 19 % mais ce pourcentage était de 27 % chez les sujets âgés de 75 ans et plus.



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 2020, les hypertendus systoliques isolés étaient :

- 19 % chez les sujets traités par antihypertenseurs et âgés de 35 ans et plus
- 27% chez les sujets traités et âgés de 75 ans et +

Ces données indiquent que l'hypertension systolique isolée (une tension SYS élevée mais avec une tension DIA normale) concerne surtout les sujets les plus âgés.

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

L'INFO RECHERCHE

Variabilité de la tension et troubles des fonctions supérieures : résultats d'une méta-analyse.

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



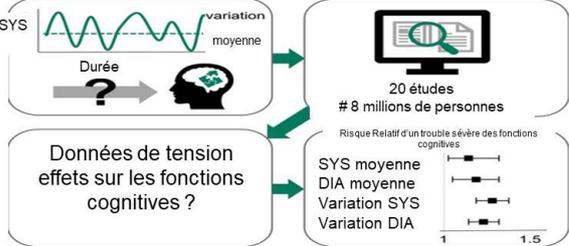
Docteur M.-C. Wimart
secrétaire adjoint du
Comité de Lutte contre
l'hypertension artérielle



L'INFO RECHERCHE

Variabilité de la tension et troubles des fonctions supérieures :
résultats d'une méta-analyse.

Moyenne et Variabilité de la Tension
Associations avec les fonctions cognitives



La valeur moyenne et la variabilité de la tension artérielle exposent indépendamment à une augmentation d'un trouble sévère des fonctions cognitives.

De Heus RAA et al. Hypertension. 2021;78:1478-89

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

L'hypertension est un facteur de risque de complications cardiovasculaires et particulièrement d'Accident Vasculaire Cérébral lorsque l'hypertension n'est pas bien traitée. Des études ont aussi montré qu'une tension élevée à l'âge de 50 ans augmentait le risque d'avoir un trouble de la mémoire. De plus, plusieurs études ont montré qu'une augmentation de la variation de la tension était aussi associée au risque d'altération des fonctions cognitives après l'âge de 70 ans.

En novembre 2021 a été publiée une méta-analyse incluant 20 études regroupant près de 8 millions de personnes dont l'âge entre l'inclusion et la fin de suivi était entre 55 et 84 ans. Dans chaque étude, il a été regardé si une augmentation de la variabilité de la tension était associée au risque de voir survenir une altération de la mémoire (troubles cognitifs et démence).

La méta-analyse des résultats indique qu'une augmentation de la tension moyenne mais aussi de la variabilité de la tension SYS et de la tension DIA sont associées au risque de voir survenir des troubles de la mémoire.

La méta-analyse montre en plus que le rôle de la variabilité est plus important que le rôle joué par l'élévation de la tension moyenne.

En conclusion : cette méta-analyse confirme bien qu'une élévation de la tension et que la survenue d'une HTA du milieu de la vie augmentent bien le risque de voir apparaître un trouble de la mémoire dans le grand âge. De plus, elle montre que la variation de la tension SYS et DIA possède aussi un rôle dans la survenue des troubles de la mémoire. Cette étude ne permet toutefois pas de donner une explication à ce rôle joué par la variation de la tension sur la mémoire. Elle ne détaille pas non plus le type de variation de la tension qui est le plus à l'origine de ces anomalies et ne s'intéresse pas non plus aux effets parfois favorables que les traitements antihypertenseurs peuvent avoir pour prévenir les troubles de la mémoire chez les hypertendus.

La variation de la tension étant un phénomène fréquemment observé chez l'hypertendu et chez le sujet âgé, d'autres études seront nécessaires avant d'affirmer le rôle défavorable d'une augmentation des variations de la tension sur les troubles cognitifs pouvant survenir chez les hypertendus.

Heuse RAA et col. Hypertension 2021 78 1478-89.

L'INVITÉ

Pr Olivier Hanon : « Il est absolument majeur de traiter son HTA, non seulement pour éviter les événements cardiaques mais aussi pour éviter de développer des troubles de la mémoire. »

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



Pr Olivier Hanon
Gériatre
Président du CFLHTA



L'INVITÉ : Pr Olivier Hanon
Gériatre, Président du Comité Français de Lutte Contre l'Hypertension Artérielle



HTA et fonctions cognitives, où en sommes-nous ?

Selon des données assez récentes, avoir de l'hypertension artérielle vers l'âge de 50-60 ans expose au risque de développer des troubles de la mémoire 20 ans plus tard. Des études ont mis en évidence que donner un traitement antihypertenseur réduit d'environ 20 % le risque de troubles de la mémoire.

Pourquoi a-t-on des troubles de la mémoire quand on a de l'HTA ? Il y a 2 raisons :

Soit parce que l'HTA entraîne des lésions des petits vaisseaux cérébraux qui, lorsqu'elles sont localisées dans les zones stratégiques de la mémoire, vont provoquer des troubles de la mémoire.

Soit parce que l'HTA favorise la formation des fameuses plaques amyloïdes qui vont être responsables de la maladie d'Alzheimer.

Chez les personnes âgées, la pression artérielle varie. Cette variabilité est un marqueur du vieillissement. La pression n'est pas toujours identique lors des différentes consultations, elle est très variable, ce qui reflète un état vasculaire altéré : ce vieillissement des artères peut aussi provoquer des troubles de la mémoire. Plusieurs études récentes, dont une menée sur une cohorte française, a montré que plus il y avait de variabilité de la tension au cours de différentes consultations plus il y avait un risque de développer des troubles de la mémoire.

Actuellement, il n'y a pas de traitement curatif des troubles neurocognitifs majeurs - ce qu'on appelait les

démences avant. Le seul traitement est donc préventif: de tous les médicaments qui existent, seuls les médicaments antihypertenseurs ont démontré qu'ils pouvaient réduire ces risques de troubles cognitifs car ils sont efficaces pour réduire la pression artérielle et sa variabilité.

Il est donc absolument majeur de traiter son HTA, non seulement pour éviter les événements cardiaques ou cérébraux types accidents vasculaires mais aussi pour éviter de développer des troubles de la mémoire.

Parlez-nous d'une de vos collaborations les plus marquantes avec la FRHTA ?

La mise à disposition auprès des patients d'applications pour smartphones est très importante. Avec le Comité de Lutte Contre l'HTA, il y a à peu près 15 ans, nous avons mis en place des grilles assez simples pour mesurer la tension à domicile, à remplir au crayon sur un papier.

On avait mis en évidence qu'il fallait prendre la tension 3 fois le matin, 3 fois le soir, selon la « règle des 3 ».

Cela a évolué puisque, maintenant, la FRHTA propose des applications innovantes, où les gens n'ont plus à recopier sur une feuille. Ils prennent en photo l'écran du tensiomètre, tout est enregistré dans l'application, des conseils sont proposés aux patients : soit de refaire une mesure, soit d'aller voir le médecin.

On a très clairement amélioré la prise en charge de l'HTA en faisant rentrer la mesure de la pression artérielle à domicile, tout comme le thermomètre pour la prise de température, et en simplifiant les indications.