

POUR EN SAVOIR PLUS



Dites-nous Eva !

L'hypertension artérielle est due aux stress de la vie ?

EVA : Non, pas exactement. La tension nerveuse, le stress, c'est autre chose. Bien sûr quand je suis stressée, comme tout le monde, ma tension monte, mais elle redevient vite normale. Alors que mon hypertension artérielle c'est une trop grande pression sur les parois des artères, en permanence, même au calme ou pendant les vacances. Pour moi, on a découvert mon hypertension en vacances. Je voulais donner mon sang, j'étais super cool, j'avais passée toute la journée sur la plage à bronzer, et pourtant j'avais 17/10...

A quoi correspondent les chiffres de la tension ?

EVA : La tension dans les artères c'est d'abord une histoire de cœur.

Chaque fois que l'on sent son cœur battre, c'est qu'il se contracte, ce qui permet de pomper du sang vers les artères. Entre chaque battement, il a un temps de repos... Le cœur c'est une pompe qui marche et qui s'arrête 70 fois par minute.

Quand le cœur se contracte, la pression dans les artères est à son maximum, c'est le premier chiffre, il est normalement à 12.

Pendant le repos du cœur, la pression dans les artères est à son minimum, c'est le deuxième chiffre qui est normalement à 8.



Mais a quoi correspond l'hypertension artérielle ?

EVA : Mon médecin m'a expliqué que l'hypertension est au début une anomalie qui empêche de toutes petites artères de bien s'ouvrir quand le cœur pousse le sang dans les artères. Alors, pour faire correctement son travail, le cœur est obligé de pomper avec plus de pression. Si cette pression dépasse 14 pour le maximum et 9 pour le minimum, on parle d'hypertension artérielle. Après quelques années d'hypertension, le cœur et les artères s'abîment et des accidents surviennent. Si on donne des médicaments pour faire baisser cette tension, les accidents vont être évités.

Quand on est hypertendu, il faut toujours faire un régime ?

EVA : Pas du tout. Quand on a une alimentation équilibrée, il n'y a pas de régime particulier à suivre si l'hypertension artérielle n'est pas compliquée. Au contraire, on peut manger de tout et il est conseillé de manger plus de fruits, de légumes, de céréales, de poisson et de laitages allégés. Comme ces conseils diététiques me permettent de garder une jolie silhouette, je ne me force pas pour suivre un régime...



J'ai acheté un appareil pour mesurer moi même ma tension.

EVA : Il est possible d'acheter des appareils pour mesurer la pression artérielle. Ils sont très simples d'emploi car entièrement électroniques. Malheureusement, tous les appareils ne sont pas d'une qualité équivalente et c'est mon médecin qui m'a conseillé la marque d'un appareil tout à fait validé. Je l'utilise avant la visite chez mon médecin, le matin au lever et le soir avant de me coucher. Je fais 3 mesures de suite en position assise. Trois jours sont suffisants pour obtenir un relevé de mes tensions qui permettra à mon médecin de se rendre compte de l'efficacité du traitement. Attention : je ne modifie jamais mon traitement sans en avoir parlé à mon médecin.

L'hypertension artérielle au cours de la grossesse, cela peut être grave ?

EVA : J'ai une amie qui a perdu son bébé à 6 mois. Elle avait de l'albumine dans les urines, des oedèmes des jambes et elle a été hospitalisée en réanimation. Mon amie a fait une éclampsie.

L'éclampsie est une maladie qui est parfois grave pour la mère et l'enfant et qui donne aussi de l'hypertension artérielle. Mais, l'hypertension artérielle apparaît habituellement à la fin du sixième mois de grossesse. Cette éclampsie touche le plus souvent une femme qui n'avait pas d'hypertension artérielle avant qu'elle soit enceinte. Cette maladie, due à une anomalie du placenta, est guérie par la naissance de l'enfant.

Lorsqu'une femme a une hypertension artérielle avant la grossesse, ce n'est pas du tout en rapport avec l'éclampsie, et cette grossesse se passe presque toujours normalement.

