

# AGIR pour diminuer les contraintes des traitements de l'hypertension artérielle en France

Publié le 05 décembre 2025  
<https://frhta.org>  
Copyright © 2025 Alliance HTA France

## Problématique

Le suivi du traitement d'une HTA (antihypertenseurs, nutrition, sport) expose à des contraintes pour les patients.

### Objectifs de la saisine

Reconnaître, quantifier et diminuer les contraintes posées par le traitement de l'HTA en France.

## Propositions

### Think Thank Hypertension France (TTHF)

Mise au point d'un document AGIR - Diminuer les contraintes du traitement de l'HTA.

Diffusion des documents sur tous les supports de l'Alliance Hypertension France

**Les experts du TTHF ont identifié huit contraintes rencontrées par les patients lors du suivi du traitement de l'HTA. Ils proposent des moyens pour diminuer les contraintes du traitement antihypertenseur.**

#### Contrainte 1 - J'ai trop de comprimés à prendre

AGIR - Certains antihypertenseurs sont des « combinaisons fixes » c'est-à-dire que 1 comprimé contient en fait 2 médicaments. En 2025, en France il a été commercialisé 1 comprimé qui contenait 3 antihypertenseurs. Ces combinaisons d'antihypertenseurs diminuent la contrainte du nombre des comprimés. Ils offrent des avantages sur le plan médical car leur efficacité est plus importante et leur observance est meilleure. Si vous trouvez que vous avez trop de comprimés à prendre vous devez demander au médecin si il est possible de prescrire les antihypertenseurs en combinaison.

Si le médicament en combinaison est prescrit par le médecin, le pharmacien ne devrait pas le remplacer par 2 comprimés (à la place de 1 comprimé).

#### Contrainte 2 - L'horaire de prise du traitement ne me convient pas:

AGIR - Les experts des médicaments conseillent de prendre les antihypertenseurs le matin plutôt qu'à midi ou le soir. Il a été démontré que cette pratique s'accompagnait d'une meilleure régularité dans la prise quotidienne du traitement antihypertenseur. Chez un sujet qui ne déjeune pas à leur domicile, il faut absolument éviter de prendre le médicament à l'heure du déjeuner car il a été démontré qu'il était très souvent oublié.

#### Contrainte 3 - Je rencontre des difficultés pour obtenir les médicaments chez le pharmacien

AGIR - Certains antihypertenseurs sont des « combinaisons fixes » c'est-à-dire que 1 comprimé contient en fait 2 médicaments. En 2025, en France il a été commercialisé 1 comprimé qui contenait 3 antihypertenseurs. Ces combinaisons d'antihypertenseurs diminuent la contrainte du nombre des comprimés. Ils offrent des avantages sur le plan médical car leur efficacité est plus importante et leur observance est meilleure.

Si vous trouvez que vous avez trop de comprimés à prendre vous devez demander au médecin si il est possible de prescrire les antihypertenseurs en combinaison.

Si le médicament en combinaison est prescrit par le médecin, le pharmacien ne devrait pas le remplacer par 2 comprimés (à la place de 1 comprimé).

#### Contrainte 4 - Je suis souvent à court de médicaments

AGIR - Pour les médicaments antihypertenseurs il existe des boîtes de 30 ou de 90 comprimés. Pour obtenir la boîte de 90 comprimés la prescription médicale doit être faite avec cette mention. Le pharmacien se doit de délivrer soit 1 boîte de 90 comprimés soit 3 boîtes de 30 comprimés.

Pour éviter d'être à court de médicaments, il est conseillé d'effectuer le renouvellement de son ordonnance en avance de plusieurs jours avant la fin effective de son stock personnel de médicament.

#### Contrainte 5 - J'ai des difficultés à avaler les comprimés

AGIR - Le traitement de l'hypertension comporte pour la majorité des patients 1 à 2 comprimés par jour. Ces comprimés n'ont pas mauvais goût et sont de petite taille. Ils sont faciles à avaler avec une gorgée d'eau. Si le nombre total des comprimés à prendre dépassent 5 (médicaments antihypertenseurs et autres médicaments), il est recommandé de ne pas prendre les médicaments dans la même gorgée d'eau mais de les prendre consécutivement par groupe de 4 ou 5. Les antihypertenseurs gardent leur efficacité si ils sont pris avec d'autres médicaments non antihypertenseurs.

#### Contrainte 6 - Le traitement me provoque des effets indésirables

AGIR - Les antihypertenseurs sont des médicaments qui ne provoquent pas d'effets indésirables graves. Les effets indésirables bénins qui peuvent survenir après quelques semaines sont la toux sèche (avec les -pril), les gonflements des chevilles (avec les -dipine), l'essoufflement à l'effort (avec les -ol).

Ces troubles vont disparaître quelques jours après le changement du médicament qui sera réalisé par le médecin si le symptôme lui est décrit.

#### Contrainte 7 - Il est difficile de suivre le message de santé « éviter de manger trop salé ».

AGIR - 90 % du sel consommé quotidiennement est apporté par le sodium ajouté dans les aliments pour permettre de leur donner du goût (fromage, légumes fermentés), sauces asiatiques, cubes) ou pour maintenir leur sécurité sanitaire (salaisons, poissons fumés, conserves) car le sel bloque le développement des bactéries. Le plus favorable contre l'HTA n'est pas de manger sans sel mais de suivre une alimentation de type DASH.

#### Contrainte 8 - Je n'arrive pas à transpirer lors de la pratique du sport

AGIR - La pratique d'un sport pendant au moins 20 minutes et qui provoque de la transpiration (intensité élevée), qui est répétée plusieurs fois par semaine induit une baisse de pression artérielle modérée chez certains sujets. Chez ceux qui ne peuvent pas se soumettre à ces contraintes, il faut savoir que la méthode Pilates, le yoga, le tai-chi et le qi-gong pratiqués de façon régulière ont montré une baisse de la pression artérielle. Ainsi, il est possible de pratiquer des activités sportives autres que les sports en endurance d'intensité élevée pour obtenir un effet possiblement favorable sur la pression artérielle.

# AGIR pour diminuer les contraintes des traitements de l'hypertension artérielle en France

**Systolik**  
Bulletin de l'Alliance HTA France

Comité de rédaction : X. Girerd, S. Rubin, O. Hanon, M-C Wimart, D. Guerrot, A. Pathak

Publié le 05 décembre 2025  
<https://frhta.org>  
Copyright © 2025 Alliance HTA France

## AGIR pour diminuer les contraintes (1/4)

Contrainte	Comment AGIR contre cette contrainte
J'ai trop de comprimés à prendre	Certains antihypertenseurs sont des « combinaisons fixes » c'est-à-dire que 1 comprimé contient en fait 2 médicaments. En 2025, en France il a été commercialisé 1 comprimé qui contenait 3 antihypertenseurs. Ces combinaisons d'antihypertenseurs diminuent la contrainte du nombre des comprimés. Ils offrent des avantages sur le plan médical car leur efficacité est plus importante et leur observance est meilleure. Si vous trouvez que vous avez trop de comprimés à prendre vous devez demander au médecin si il est possible de prescrire les antihypertenseurs en combinaison. Si le médicament en combinaison est prescrit par le médecin, le pharmacien ne devrait pas le remplacer par 2 comprimés (à la place de 1 comprimé).
L'horaire de prise du traitement ne me convient pas	Les experts des médicaments conseillent de prendre les antihypertenseurs le matin plutôt qu'à midi ou le soir. Il a été démontré que cette pratique s'accompagnait d'une meilleure régularité dans la prise quotidienne du traitement antihypertenseur. Chez un sujet qui ne déjeune pas à leur domicile, il faut absolument éviter de prendre le médicament à l'heure du déjeuner car il a été démontré qu'il était très souvent oublié.

Hypertension  
ARTÉRIELLE

## AGIR pour diminuer les contraintes (2/4)

Contrainte	Comment AGIR contre cette contrainte
Je rencontre des difficultés pour obtenir les médicaments chez le pharmacien	Les antihypertenseurs sont des médicaments qui sont parfois aussi en rupture de stock. Il existe heureusement le plus souvent une alternative. Le pharmacien en collaboration avec le médecin prescripteur trouvera habituellement une alternative. Pour éviter de rester sans médicaments pendant plusieurs jours, il est conseillé d'effectuer le renouvellement de son ordonnance en avance de plusieurs jours avant la fin effective de son stock personnel de médicament.
Je suis souvent à court de médicaments	Pour les médicaments antihypertenseurs il existe des boîtes de 30 ou de 90 comprimés. Pour obtenir la boîte de 90 comprimés la prescription médicale doit être faite avec cette mention. Le pharmacien se doit de délivrer soit 1 boîte de 90 comprimés soit 3 boîtes de 30 comprimés. Pour éviter d'être à court de médicaments, il est conseillé d'effectuer le renouvellement de son ordonnance en avance de plusieurs jours avant la fin effective de son stock personnel de médicament.

Hypertension  
ARTÉRIELLE

## AGIR pour diminuer les contraintes (3/4)

Contrainte	Comment AGIR contre cette contrainte
J'ai des difficultés à avaler les comprimés	Le traitement de l'hypertension comporte pour la majorité des patients 1 à 2 comprimés par jour. Ces comprimés n'ont pas mauvais goût et sont de petite taille. Il sont faciles à avaler avec une gorgée d'eau. Si le nombre total des comprimés à prendre dépassent 5 (médicaments antihypertenseurs et autres médicaments), il est recommandé de ne pas prendre les médicaments dans la même gorgée d'eau mais de les prendre consécutivement par groupe de 4 ou 5. Les antihypertenseurs gardent leur efficacité si ils sont pris avec d'autres médicaments non antihypertenseurs.
Le traitement me provoque des effets indésirables	Les antihypertenseurs sont des médicaments qui ne provoquent pas d'effets indésirables graves. Les effets indésirables bénins qui peuvent survenir après quelques semaines sont la toux sèche (avec les -pril), les gonflements des chevilles (avec les -dipine), l'essoufflement à l'effort (avec les -lol). Ces troubles vont disparaître quelques jours après le changement du médicament qui sera réalisé par le médecin si le symptôme lui est décrit.

Hypertension  
ARTÉRIELLE

## AGIR pour diminuer les contraintes (4/4)

Contrainte	Comment AGIR contre cette contrainte
Il est difficile de suivre le message de santé publique « éviter de manger trop salé ».	90 % du sel consommé quotidiennement est apporté par le sodium ajouté dans les aliments pour permettre de leur donner du goût (fromage, légumes fermentés), sauces asiatiques, cubes) ou pour maintenir leur sécurité sanitaire (salaisons, poissons fumés, conserves) car le sel bloque le développement des bactéries. Le plus favorable contre l'HTA n'est pas de manger sans sel mais de suivre une alimentation de type DASH.
Je n'arrive pas à transpirer lors de la pratique du sport	La pratique d'un sport pendant au moins 20 minutes et qui provoque de la transpiration (intensité élevée), qui est répétée plusieurs fois par semaine induit une baisse de pression artérielle modérée chez certains sujets. Chez ceux qui ne peuvent pas se soumettre à ces contraintes, il faut savoir que la méthode Pilates, le yoga, le tai-chi et le qi-gong pratiques de façon régulière ont montré une baisse de la pression artérielle. Ainsi, il est possible de pratiquer des activités sportives autres que les sports en endurance d'intensité élevée pour obtenir un effet possiblement favorable sur la pression artérielle.

Hypertension  
ARTÉRIELLE