

# Hypertension artérielle



Hypertendus...  
connaissez-vous  
l'âge de vos artères ?

COMITE  
FRANÇAIS  
DE LUTTE CONTRE  
L'HYPERTENSION  
ARTERIELLE

# Éditorial...

« On a l'âge de ses artères ! » Cette formule bien connue est la traduction dans le langage de tous les jours des connaissances médicales qui ont montré que les méfaits de l'âge se portaient aussi sur les artères.

Ainsi, avec le vieillissement, les artères s'épaississent et les rétrécissements des vaisseaux qui peuvent survenir vont provoquer les maladies cardiovasculaires qui, avec le cancer, sont les deux premières causes de mortalité et de diminution de l'espérance de vie chez l'adulte.

Des recherches récentes ont montré que « l'âge des artères » augmentait lorsque les vaisseaux sanguins étaient soumis en même temps à plusieurs agressions comme l'hypertension artérielle, le tabac, un cholestérol trop élevé ou le diabète.

C'est pour cela que les médecins proposent aux hypertendus de dépister et de prendre aussi en charge si nécessaire un



diabète, une élévation du cholestérol et les encouragent à arrêter de fumer.

En évaluant « l'âge de ses artères », chaque hypertendu va connaître l'importance de l'atteinte de ses vaisseaux. Il sera alors possible de conseiller les traitements les plus adaptés qui permettront de maintenir l'âge de leurs artères le plus proche possible de leur âge réel, et ainsi, de permettre un vieillissement en bonne santé.

---

Pr Jean-Jacques Mourad,  
Président du Comité Français de  
Lutte contre l'Hypertension Artérielle

# Les artères, à quoi ça sert ?

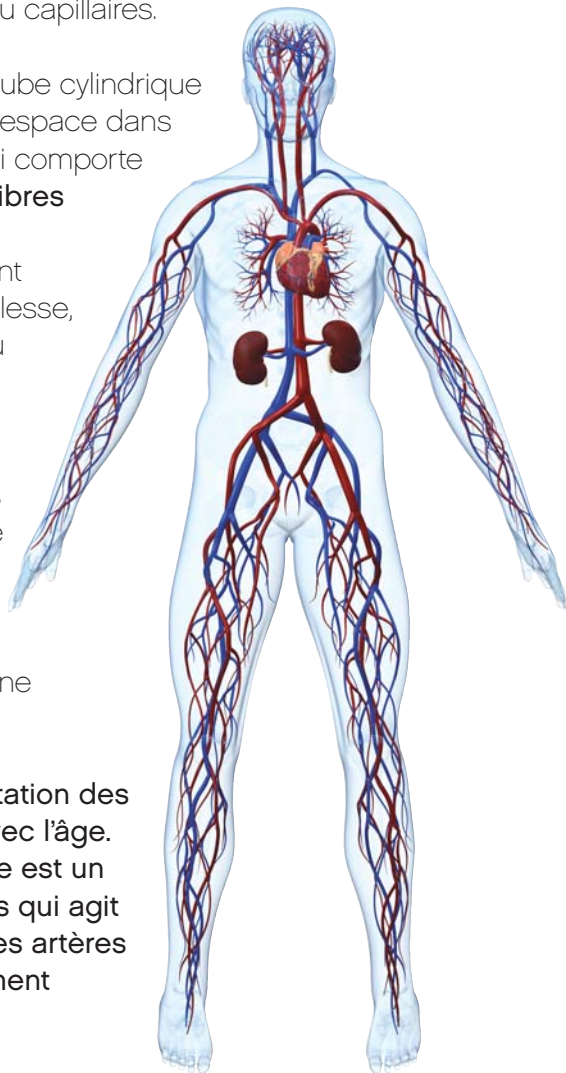
Les artères ont comme rôle principal de **transporter le sang du cœur vers tous les tissus et organes du corps humain** pour les oxygéner. Selon leur taille, les artères prennent des noms différents : artères, artérioles ou capillaires.

Les artères ont la forme d'un tube cylindrique dont le centre, la lumière, est l'espace dans lequel le sang circule. La paroi comporte des **fibres élastiques** et des **fibres musculaires**.

- Les **fibres élastiques** donnent à la paroi des artères sa souplesse, afin d'adapter les variations du débit du sang provenant du cœur.
- Les **fibres musculaires** permettent aux petites artères de s'ouvrir (dilatation) ou de se fermer (contraction), ce qui permet l'ajustement de la pression artérielle et du débit sanguin aux besoins de l'organe que les vaisseaux irriguent.



La souplesse et la dilatation des artères se modifient avec l'âge. L'hypertension artérielle est un des principaux facteurs qui agit sur le bon fonctionnement des artères et cela entraîne un vieillissement artériel accéléré.



# Comment l'hypertension artérielle fait-elle vieillir les artères ?

L'hypertension artérielle (ou HTA) se définit par une **élévation trop importante de pression** dans les artères qui persiste alors que le sujet est au repos.

La pression artérielle est évaluée habituellement par deux chiffres :

- un premier, le plus élevé, reflète la **pression artérielle systolique** (PAS), autrement dit la pression du sang maximale lorsque le cœur se contracte et propulse le sang dans les artères ;
- le second, le plus bas, correspond quant à lui à la pression du sang minimale quand le cœur se relâche : c'est la **pression artérielle diastolique** (PAD).

La pression artérielle est mesurée par le tensiomètre en millimètres de mercure (mmHg), par exemple 130/80 mmHg, mais est souvent exprimée en centimètres de mercure : 13/8. On parle d'HTA quand la pression artérielle a été mesurée à plusieurs reprises, chez un sujet au repos depuis quelques minutes, à **plus de 140 mmHg** pour la PAS ou à **plus de 90 mmHg** pour la PAD.

Les artères confrontées à une hypertension se modifient :

- les parois des grosses artères **se rigidifient** et perdent de leur souplesse ;
- les petites artères **s'épaississent**, leur lumière diminue et leur capacité à se dilater pour s'adapter aux besoins s'atténue.

Au fil des années, si rien n'est fait, ces anomalies conduisent à une **mauvaise irrigation** des organes comme le **cœur**, le **cerveau** ou le **rein**, et entraînent les complications de l'HTA que sont l'infarctus, l'accident vasculaire cérébral ou l'insuffisance rénale.



## Quels sont les autres facteurs qui **altèrent** les artères ?

**D'** autres facteurs peuvent s'ajouter à l'HTA pour léser les artères. L'**excès de cholestérol**, le **diabète**, le **tabagisme** sont les plus importants et surtout ceux sur lesquels on peut agir de manière efficace.

Pour ces raisons, le médecin qui soigne votre hypertension recherche la présence ou non de ces facteurs, afin de mieux évaluer votre risque d'avoir une maladie cardiaque ou vasculaire.

## Quels sont les facteurs qui **préservent** les artères ?

Il existe probablement des facteurs génétiques. De manière plus pragmatique, l'**activité physique régulière** et une **alimentation équilibrée** sans excès de sel sont deux facteurs protecteurs bien identifiés. Les

traitements permettant de faire baisser la pression artérielle, le mauvais cholestérol ou l'excès de sucre contribuent à ralentir l'effet néfaste de ces facteurs sur la paroi des artères, et prévenir ainsi des maladies associées.

### Les chiffres-clefs 2009 de l'HTA en France

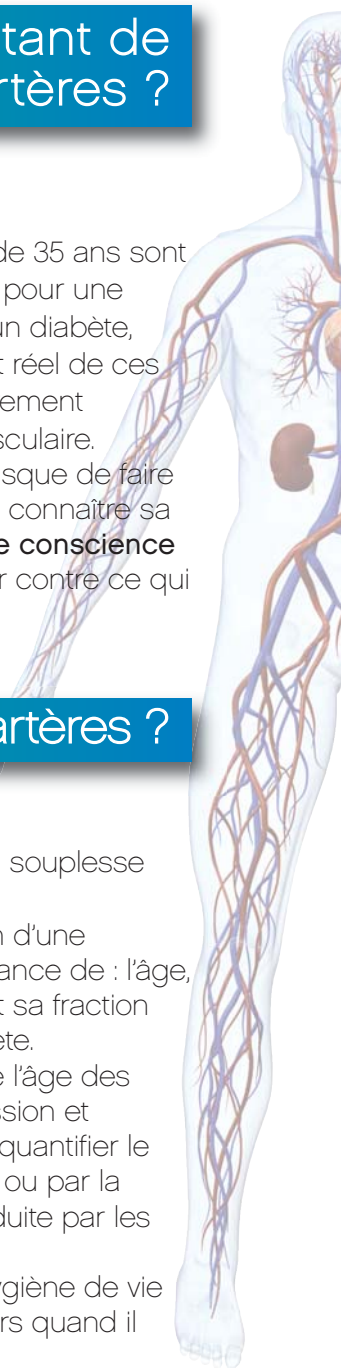
- Près de 11 millions d'hypertendus traités
- Près de 4 millions d'hypertendus non dépistés
- 1 Français sur 2 âgé de plus de 65 ans est touché
- 46 % des hypertendus sont également traités pour un excès de cholestérol
- 17 % des hypertendus ont un diabète associé
- 12 % des hypertendus sont fumeurs
- 1/3 des hypertendus possède un appareil de mesure de la tension artérielle.

## Pourquoi est-il important de connaître l'âge de ses artères ?

À l'heure où près de **40 %** des Français de plus de 35 ans sont amenés à prendre un **traitement quotidien** « à vie » pour une hypertension artérielle, un excès de cholestérol ou un diabète, certains peuvent, à juste titre, s'interroger sur l'intérêt réel de ces traitements, alors qu'ils ne se sentent pas particulièrement malades ou à risque de faire un accident cardio-vasculaire. **Connaître l'âge de ses artères**, autrement dit, son risque de faire un accident cardio-vasculaire, est aussi utile que de connaître sa vitesse quand l'on conduit une voiture. **C'est prendre conscience pour agir**, car les moyens sont nombreux pour lutter contre ce qui peut s'apparenter à une fatalité.

## Comment calculer l'âge de ses artères ?

Il n'existe pas de technique simple pour mesurer la souplesse des artères ou estimer leur vieillissement. Le calcul de l'âge artériel est possible par l'utilisation d'une **équation mathématique**. Elle nécessite la connaissance de : l'âge, la pression artérielle systolique, le cholestérol total et sa fraction dite « bonne » (HDL), et l'existence ou non d'un diabète. Ce calcul donne une valeur seulement indicative de l'âge des artères, et a la vocation de servir de base de discussion et d'échanges avec votre médecin. Il permet aussi de quantifier le bénéfice apporté par l'arrêt du tabac si vous fumez, ou par la baisse de la pression artérielle ou du cholestérol induite par les traitements. Visualiser ainsi le bénéfice des traitements et de l'hygiène de vie peut s'avérer plus convaincant que de longs discours quand il s'agit de prescriptions de longue durée !





### > L'exemple d'Antoine

Antoine est âgé de 52 ans. VRP dans une entreprise de petit électroménager, il passe sa journée en voiture et fume régulièrement entre deux rendez-vous de travail. Récemment, la médecine du travail lui a détecté des chiffres anormaux de pression artérielle qui ont été confirmés par son médecin traitant : il a 172/100 au repos et ne prend aucun traitement. Une prise de sang a été prescrite : il n'y a pas de diabète, mais le cholestérol total est élevé à 2,60 g/l et le HDL cholestérol est à 0,38 g/l.

#### Le calcul de l'âge artériel d'Antoine :

Âge (8 points) + fumeur (4 points) + pression systolique (3 points)  
+ cholestérol total (3 points) + HDL (1 point) = **19 points**

> Antoine a un âge artériel de plus de 80 ans.

**Un an plus tard**, grâce aux conseils de son médecin et aux traitements prescrits, la pression artérielle systolique est mesurée régulièrement à 125/78.

Il a arrêté de fumer et consacre quelques dizaines de minutes par jour à faire du vélo d'appartement.

Le cholestérol total a baissé à 1,8 g/l et le HDL cholestérol est à 0,47 g/l.

#### L'âge artériel d'Antoine :

Âge (8 points) + fumeur (0 point) + cholestérol total (1 point) + HDL (0 point)  
+ pression systolique (2 points) = **11 points**

> L'âge artériel d'Antoine est à présent de 57 ans.

#### Le commentaire de son médecin traitant :

« Quand Antoine est venu me voir, et bien qu'il ne ressentait aucun symptôme, le cumul de ses facteurs délétères le rendait à très haut risque de faire un accident cardiovasculaire à court terme si on n'agissait pas. Je suis heureux qu'il ait pu être convaincu de modifier son mode de vie et en particulier de s'arrêter de fumer et de manger différemment, et surtout de prendre les médicaments qui lui permettent à présent d'avoir une tension et un taux de cholestérol normalisés. Pourvu que cela dure ! »

### > Bon à savoir

En France, 83 % des hypertendus avaient un âge vasculaire supérieur à leur âge civil, alors que seuls 10 % des hypertendus interrogés déclaraient penser avoir des artères "plus vieilles" que leur âge.

Et vous, qu'auriez-vous répondu ?

# Estimez l'âge de vos artères

Pour chaque question, trouvez le nombre de points correspondant à votre sexe et à votre situation. Le total des points vous permet de calculer votre âge vasculaire.

## 1. Quel âge avez-vous ?

	Femme	Homme
30 - 34	0	0
35 - 39	2	2
40 - 44	4	5
45 - 49	5	6
50 - 54	7	8
55 - 59	8	10
60 - 64	9	11
65 - 69	10	12
70 - 74	11	14
75 et +	12	15

## 2. Êtes-vous fumeur ?

	Femme	Homme
Non	0	0
Oui	3	4

## 3. Êtes-vous diabétique ?

	Femme	Homme
Non	0	0
Oui	4	3

## 4. Quelle est votre pression systolique ?

(La pression artérielle est définie par 2 chiffres : le premier, le plus haut, correspond à la pression systolique)

Si vous êtes **non traité** par des médicaments pour l'hypertension

	Femme	Homme
< 120	-3	-2
120 - 129	0	0
130 - 139	1	1
140 - 149	2	2
150 - 159	4	2
160 et +	5	3

Si vous êtes **traité** par des médicaments pour l'hypertension

	Femme	Homme
< 120	-1	0
120 - 129	2	2
130 - 139	3	3
140 - 149	5	4
150 - 159	6	4
160 et +	7	5

## 5. Quel est votre taux de cholestérol total en g/l ?

	Femme	Homme
< 1,60	0	0
1,60 - 1,99	1	1
2,00 - 2,39	3	2
2,40 - 2,79	4	3
2,80 et +	5	4

## 6. Quel est votre taux de HDL cholestérol en g/l ?

	Femme	Homme
0,6 et +	-2	-2
0,50 - 0,59	-1	-1
0,45 - 0,49	0	0
0,35 - 0,44	1	1
< 0,35	2	2

Votre total de points est :

## Estimez l'âge de vos artères en reportant le total de vos points

Total des points	Femme	Homme
< 0	< 30 ans	< 30 ans
1	31 ans	32 ans
2	34 ans	34 ans
3	36 ans	36 ans
4	39 ans	38 ans
5	42 ans	40 ans
6	45 ans	42 ans
7	48 ans	45 ans
8	51 ans	48 ans
9	55 ans	51 ans
10	59 ans	54 ans
11	64 ans	57 ans
12	68 ans	60 ans
13	73 ans	64 ans
14	79 ans	68 ans
15 et +	> 80 ans	
15		72 ans
16		76 ans
17 et +		> 80 ans

Votre âge réel : ans  
 Votre âge vasculaire estimé : ans