

Bluewin le 17.11.2017

Les cardiologues resserrent la définition de l'hypertension artérielle



Une tension artérielle trop élevée est insidieuse: nombreuses sont les personnes concernées qui mettent longtemps avant de s'apercevoir qu'elles souffrent d'hypertension. Il est donc essentiel d'identifier les signes avant-coureurs le plus tôt possible.

Photo: Getty images

Bluewin le 17.11.2017, 14:58

Les cardiologues américains ont annoncé lundi un resserrement de la définition de l'hypertension qui commence quand la tension artérielle atteint 13/80, contre 14/90 auparavant.

"Une tension artérielle trop élevée est désormais définie par une pression systolique de 130 millimètres de mercure (mmHg) et une pression diastolique de 80 mmHg", selon les nouvelles directives publiées dans "Hypertension", revue de l'American College of Cardiology.

Elles ont été présentées lors de la conférence annuelle de l'American Heart Association qui se tient cette semaine à Anaheim, en Californie (ouest).

Les cardiologues estiment que des complications cardio-vasculaires peuvent se produire même avec une tension de 13/80, ont-ils expliqué dans cette mise à jour du guide définissant l'hypertension et son traitement, la première révision depuis 2003.

Cette nouvelle définition signifie que 46% des adultes américains sont considérés comme présentant une tension artérielle excessive, contre 32% actuellement. L'hypertension est la deuxième cause de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux après le tabagisme.

Mais avoir une tension de 13/80 ne veut pas nécessairement dire que ces personnes ont besoin de prendre un traitement médicamenteux, a souligné le docteur Paul Whelton, professeur d'épidémiologie à la faculté d'hygiène et de santé publique Johns Hopkins à Baltimore.

"C'est un peu comme le feu orange qui indique que vous devez réduire votre tension artérielle avant tout sans médicament, avec des changements dans le mode de vie", a-t-il précisé.

Il a notamment cité la perte de poids, davantage d'exercice physique, une alimentation plus saine et éviter le sel et l'alcool ainsi que le stress.

Les scientifiques estiment que relativement peu de personnes concernées par cette nouvelle définition de l'hypertension auront besoin d'un traitement.

Mais ils s'attendent à ce qu'un grand nombre d'adultes de moins de 45 ans correspondent désormais à cette définition élargie.

Les nouvelles directives ont également éliminé la catégorie dite de "pré-hypertension", qui portait sur une pression systolique de 120 à 139 et une pression diastolique entre 80 et 89.