

6 Société et Culture

Santé/Journée mondiale contre l'hypertension artérielle, dimanche
Une question d'hygiène de vie et de prédisposition

Prissilia M.MOUIY

Libreville/Gabon

L'HYPERTENSION artérielle (HTA) correspond à une élévation anormale de la pression du sang sur la paroi des artères. Elle touche généralement la population adulte.

On parle d'hypertension lorsque les chiffres du tensiomètre dépassent 140 millimètre de mercure pour la pression artérielle systolique (qui correspond à la pression dans les artères au moment où le cœur se contracte et éjecte le sang dans les vaisseaux artériels : c'est la pression maximale du sang) et/ou 90 millimètres de mercure pour la pression artérielle diastolique (correspondant à la pression dans les artères au moment où le cœur se dilate et se remplit entre deux contractions: c'est la pression minimale du sang).

Selon le docteur Jean Bruno Mipinda, cardiologue, dans l'immense majorité des cas, l'hypertension artérielle est dite "essentielle", c'est-à-dire qu'aucune cause connue n'explique son appari-



Photo : D.R.

Dr Jean Bruno Mipinda, cardiologue, en service au Centre hospitalier universitaire de Libreville (Chul).

tion. Mais, sa survenue est favorisée par des facteurs de risque ou prédispositions.

« L'hygiène de vie comporte des éléments susceptibles de faire augmenter la valeur de la tension artérielle. Une alimentation riche en sel et pauvre en fruits et légumes, une activité physique insuffisante, le surpoids ou obésité, le tabac, une vie stressante.

Elle peut être génétique (si des membres de la famille du patient ont eu ou ont une hypertension. Il y a également les sujets de race noire qui sont prédisposés à faire la maladie, d'autant que tout sujet de race noire à des anomalies au niveau des reins, qui l'exposent à développer une hypertension », a ajouté le cardiologue. Par ailleurs, beaucoup

plus rarement, une affection des reins, des glandes surrénales ou de la thyroïde peut provoquer une hypertension artérielle. On parle, dans ce cas, d'hypertension artérielle secondaire. «L'hypertension artérielle secondaire est due aux malformations reno-vasculaires. Il y a des enfants qui naissent avec un rétrécissement de l'aorte, la po-

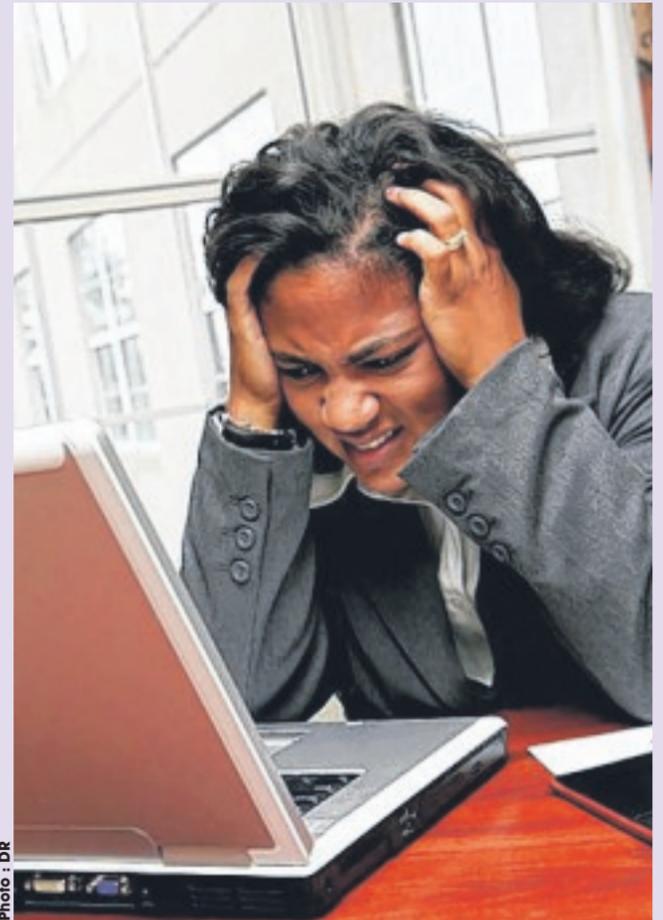


Photo : DR

Le stress peut être un facteur favorisant l'hypertension artérielle.

lykystose rénale (rétrécissement des artères rénales). La consommation de certains médicaments peut aussi déclencher la tension artérielle. C'est le cas des anti-inflamma-

toires dits stéroïdiens. Les corticoïdes ou crèmes éclaircissantes ne sont pas en reste des facteurs prédisposant de l'hypertension artérielle», a prévenu le Dr Mipinda.

Signes et complications de la maladie

P.M.M

Libreville/Gabon

MALADIE à plusieurs origines et aux complications

néfastes, voire irréparables, l'hypertension artérielle (HTA) est réputée silencieuse. Elle n'a certes pas de signes spécifiques, mais certains symptômes peuvent alerter toute personne, prédisposée ou non

à faire la maladie. Selon le cardiologue Jean Bruno Mipinda, « les maux de tête répétitifs, les céphalées, le flou visuel, la sensation de mouches volantes, le scintillement (sensation des étoiles), palpitations, étouff-

ements, sont autant de signes annonciateurs de l'hypertension.»

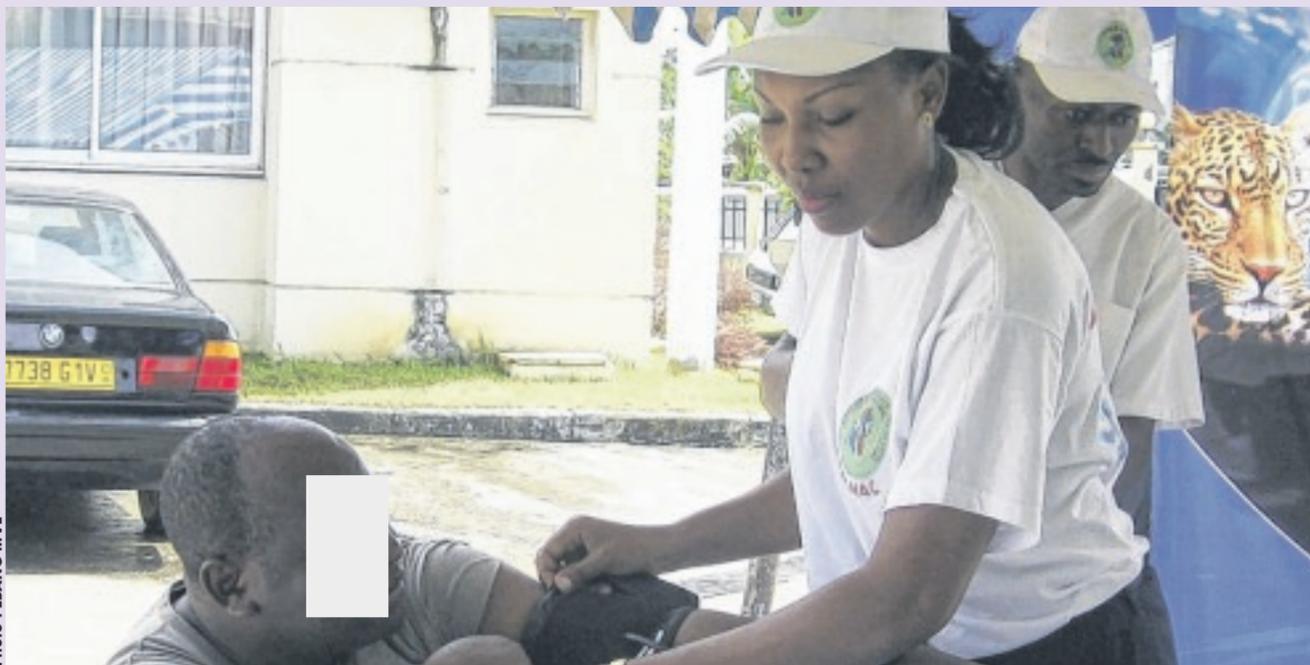
En dehors des symptômes précités, il y a d'autres signes que les cardiologues estiment plus graves et les considèrent comme des

complications liées à l'HTA. Ces complications toucheraient le cœur, les reins, le cerveau, etc.

« Les Accidents vasculaires cérébraux (AVC), les attaques cardiaques encore appelées infarctus ou

l'œdème aiguë des poumons, les insuffisances cardiaques, l'insuffisance rénale sont, entre autres, les principales complications de l'hypertension artérielle», a poursuivi le Dr Jean Bruno Mipinda.

Un Gabonais sur quatre est hypertendu



Une campagne de dépistage de l'hypertension artérielle à Owendo.

FSL

Libreville/Gabon

UNE étude menée, tout récemment, par le Dr Jean-

Bruno Mipinda, cardiologue, révèle que 23% de la population gabonaise souffre d'hypertension artérielle. En clair, un Gabonais sur quatre subit cette aug-

mentation anormale de la pression du sang sur la paroi des artères de l'organisme. Des chiffres qui cadrent avec la réalité et indiquent si bien l'ampleur

avec laquelle cette maladie chronique sévit dans notre pays, entraînant, de manière "silencieuse", les personnes qui en sont frappées dans des compli-

cations parfois difficiles, voire irréversibles.

Le plus grave, c'est que plusieurs hypertendus, de nos jours, s'ignorent, continuent de vivre de manière imprudente et n'en deviennent conscientes qu'à la survenue d'un malaise. D'où la démarche que recommande vivement Dr Mipinda à tout le monde : le dépistage systématique,

même lorsqu'on ne ressent rien. Au moins une fois par an.

« Lorsqu'on constate qu'on a régulièrement des signes comme les maux de tête, palpitations cardiaques ou des étouffements, il vaut mieux vérifier, le plus rapidement possible, le niveau de sa tension artérielle», conseille-t-il.

Bon à savoir

Comment ne pas devenir hypertendu ?

- Faire le dépistage systématique en contrôlant régulièrement sa tension artérielle

- Adopter une alimentation saine : consommer moins de sel, de sucre et de matières grasses; manger beaucoup de fruits et de légumes, boire beaucoup d'eau.

- Éviter une consommation trop importante d'alcool et de tabac

- Exercer une activité physique régulière : 30 minutes de marche par jour peut abaisser la tension de 5 à 10 mm Hg.