

KALON

Le journal de l'



Vous souffrez d'hypertension artérielle ? **il s'agit d'une « vraie » maladie** qui, même si elle n'est responsable d'aucun symptôme (surtout au début de son évolution) n'en n'est pas moins dangereuse car responsable de

perturbations vasculaires et cardiaques.

Il s'agit d'un des principaux « facteurs de risque » vasculaire (voir « KALON » N°1) c'est à dire une des principales causes d'athérosclérose, pathologie qui « encrasse » progressivement les vaisseaux et conduit à des accidents aussi graves que l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

Bien prendre son traitement, c'est important !

Pour vous faire une opinion sur

Il s'agit d'une **maladie chronique nécessitant un traitement continu** ; ce traitement, efficace, permet de limiter considérablement les complications de cette maladie ; encore faut-il le prendre **très scrupuleusement** ; il faut être « OBSERVANT » (voir édito).

vos votre degré d'observance (êtes vous « OBSERVANT » ou êtes vous « NON OBSERVANT » ?) répondez aux questions suivantes* :

- aujourd'hui, avez-vous oublié de prendre votre médicament ?
- entre deux consultations chez votre médecin avez vous manqué de médicament ?
- vous est-il arrivé de ne pas prendre votre traitement parce que, certains jours, votre mémoire vous faisait défaut ?
- vous est-il arrivé de prendre votre traitement avec retard par rapport à l'heure habituelle ?
- vous est-il arrivé de ne pas prendre votre traitement parce que certains jours vous avez l'impression que votre traitement vous fait plus de mal que de bien ?
- pensez-vous que vous avez trop de comprimés à prendre ?

Les maladies chroniques sont des maladies qui ne guérissent pas et qui évoluent progressivement en se compliquant ; ces complications, plus ou moins sévères, aggravent le pronostic et nécessitent souvent un traitement agressif voire une hospitalisation. Ces maladies peuvent toutefois, dans la plupart des cas, être traitées ; ces traitements « au long cours » permettent de les stabiliser et de réduire la fréquence et la gravité de leurs complications. Le problème est que ces traitements pour être efficaces, doivent être pris très régulièrement et très scrupuleusement comme indiqué sur l'ordonnance du médecin. Ces traitements doivent être PRIS (absorbés correctement), SUIVIS (ce terme introduit la notion de durée, de continuité) et OBSERVÉS (ce terme suggère qu'il faut y être très attentif). On parle ainsi d'OBSERVANCE au traitement ; un patient qui prend son traitement conformément à la prescription est dit « OBSERVANT » ; par contre s'il s'en écarte beaucoup il est dit « NON OBSERVANT » ; s'il s'en écarte un peu il est dit « non observant mineur »

Si vous avez répondu « OUI » 3 fois ou plus vous êtes « NON OBSERVANT »

Si vous avez répondu « OUI » 1 ou 2 fois vous êtes « NON OBSERVANT » mineur »

Dans ces deux cas vous devez impérativement en parler à votre médecin afin qu'il reconsidère votre traitement, car un traitement mal suivi est un traitement inefficace !

L'Hypertension en chiffres...

3 : c'est le nombre de mesures tensionnelles qu'il faut effectuer le matin avant le petit déjeuner et le soir avant le coucher lorsqu'on mesure soi-même sa tension artérielle (auto-mesure) ; ces mesures doivent être répétées 3 jours de suite, les 3 jours qui précèdent la visite chez le médecin traitant (voir KALON N° 6)

6 : six mois est le délai recommandé entre deux consultations chez le médecin traitant pour le patient hypertendu équilibré en l'absence de risque cardio-vasculaire élevé (voir KALON N°1)

10 : dix millions c'est le nombre d'hypertendus traités en France, nombre qui va croissant (8 millions en 2002)

17 : c'est le nombre approximatif d'hypertendus en France (ce qui signifie qu'il y en a environ 7 millions qui ne sont pas traités...)

20 : vingt pour cent des consultations en médecine générale sont en rapport avec la prise en charge de l'HTA

33 : seulement trente trois pour cent des patients hypertendus traités ont des chiffres tensionnels strictement normalisés

36 : trente six pour cent de hypertendus traités possédaient un appareil d'auto-mesure en 2006 (25 % en 2004)

39 : trente neuf pour cent de ces appareils ont été offerts

43 : quarante trois pour cent : c'est le nombre de couples français de plus de 35 ans dont un des conjoints est traité pour hypertension

Remerciements à Chiesi Cardio Lab. Pour ces informations

Voici **5 conseils** qui vous permettront de devenir un « bon observant » ** :

- prenez vos médicaments tous les jours, même le Week-end, et même en vacances...l'hypertension ne prend jamais de congés !

- une boîte de 30 comprimés à prendre à la posologie de 1 comprimé par jour ne doit pas faire 31 jours
- dans la mesure du possible, prenez vos médicaments à heure fixe, et dans tous les cas respectez la prescription de votre médecin
- rangez vos médicaments dans un endroit visible, par exemple sur une étagère de la cuisine : c'est un bon pense-bête. Veillez toutefois à les tenir hors de portée des enfants.
- Si vous rencontrez des effets indésirables ou si vous avez du mal à suivre votre traitement, parlez-en à votre médecin qui pourra vous aider à trouver une solution.

Tous ces conseils sont valables quelle que soit la maladie chronique (en particulier, en cardiologie, la maladie coronaire ou l'insuffisance cardiaque) et **vous devez toujours les garder à l'esprit !**

Dr. J.F. HOUEL (Cardiologue)

* Questionnaire mis au point par le Pr. Xavier GIRERD

** Recommandations de la Haute Autorité de Santé

Remerciements à Bouchara Recordati Cardio Lab.

Dépression nerveuse et risque vasculaire

La dépression augmente de 60 % le risque d'avoir une attaque cardiaque.

Par quel mécanisme ?

Un patient dépressif modifie son mode de vie, son comportement alimentaire, réduit son activité physique, évite les rapports sociaux ; tout ceci favorise les perturbations métaboliques

(voir KALON N° 3).

Mais la dépression entraîne aussi des perturbations organiques :

Elle augmente l'inflammation chronique qui intervient dans la rupture des plaques d'athérome (responsable des accidents vasculaires aigus comme d'infarctus du myocarde)
Elle augmente la production d'hormones de stress

Elle active les plaquettes sanguines responsables de la coagulation et favorise ainsi la formation de caillots dans les artères