L’hypertension artérielle : un tueur silencieux

25 février 2025 à 12h 23 - Alpha Oumar Baldé

L’hypertension artérielle (HTA) fait partie des premières causes de décès prématurés dans le monde. En Afrique, sa prévalence est de 27%. En Guinée, les derniers chiffres connus sur le sujet sont issus d’une enquête STEPS réalisée par l’OMS en 2009 à Conakry et en Basse-Guinée. Selon cette étude, 28,1% des sujets examinés dans le cadre de l'enquête avaient une pression artérielle élevée. Pathologie négligée, la maladie cause pourtant de nombreux dégâts, obligeant ses victimes à changer de mode de vie avec un traitement à vie.

Pour en parler davantage, nous avons rencontré le Docteur Adrien Nyanben Mamy, docteur en médecine et spécialiste en cardiologie…

IDIMIJAM.COM : c’est quoi l'hypertension artérielle ?

Docteur Adrien Nyanben Mamy : L'hypertension artérielle se définit selon la norme choisie par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) comme une élévation de la pression artérielle systolique au-delà de 140 millimètres de mercure, et de la pression artérielle diastolique au delà de 90 millimètres mercure.

Dans le monde, elle tue au moins 300 personnes chaque jour. C'est une pathologie qui est négligée alors qu'elle est en train de faire des dégâts. Je vous informe que dans le top 10 des maladies les plus mortelles au monde, l'hypertension artérielle est classée deuxième. Et dans ce top 10, le Sida n'existe même pas.

Parlez-nous des types ou niveaux d’hypertension artérielle

Il y a plusieurs formes d'hypertension artérielle. Il y a l'hypertension artérielle essentielle et l'hypertension artérielle secondaire. La cause de l'hypertension artérielle essentielle n'est pas connue jusqu'à nos jours. L'hypertension artérielle secondaire quant à elle peut être secondaire à une autre maladie. Cela peut être par exemple une maladie rénale, un stress, un régime alimentaire riche en sel, une obésité. Ça varie car il y a des

causes toujours secondaires. C'est pour cela qu' on l'appelle hypertension artérielle secondaire. Mais il faut noter que 90% des causes des hypertensions ne sont pas connues. Le plus fréquent chez nous, c'est l'hypertension artérielle essentielle dont la cause n'est pas connue.

Comment se manifeste l'hypertension artérielle ?

Il y a ce qu'on appelle les signes de Dieulafoy. Ce sont les vertiges, les bourdonnements d'oreilles, le flou visuel, la palpitation... Souvent, ça se manifeste par ces signes-là. Mais chez d'autres personnes par exemple, ça peut se manifester par des céphalées frontales ou en casque, les maux de tête récurrents…

Quelles sont les causes de l'hypertension artérielle ?

Les études ont montré que des populations dont le régime est très riche en sel, des personnes qui travaillent dans un environnement stressant peuvent développer l'hypertension artérielle. Il y a aussi la cause génétique. C'est-à-dire que si papa ou maman est hypertendu, il y a une probabilité que certains enfants aient une hypertension artérielle.

En cas de doute d'hypertension, que faire ?

Dans les livres de médecine, l'hypertension artérielle est appelée Silent Killer (tueur silencieux). C'est une pathologie qui évolue toujours sans bruit. Quand elle émerge, c'est qu'elle a déjà fait beaucoup plus de dégâts à l'intérieur.

Nous les médecins, nous conseillons à la population quand l'âge est déjà supérieur ou égal à 40 ans, de temps en temps, dès que possible, d'aller faire des consultations dans les hôpitaux, à la clinique, parce que le plus souvent, les gens sont surpris par l'hypertension artérielle.

Et en Afrique, on a la mauvaise habitude quand on palpite de dire : ah ! On est en train de me critiquer quelque part. Alors que c'est quelque chose qui se signale. Donc, quand vous ressentez quelque chose dont vous n'avez pas l'habitude, comme le corps qui chauffe, les fourmillements que vous n'avez pas l'habitude de ressentir au niveau des membres, il faut déjà le dire à un médecin.

Donc, c’est cette tranche d'âge de 40 ans et plus qui est la plus vulnérable face à cette maladie ?

© 2025 Idimijan | Tous les droits réservés

Oui. Et si vous remarquez, c’est la population active. C’est elle qui est souvent stressée, qui cherche du boulot, qui cherche à travailler durement… C’est donc souvent cette population qui est atteinte de cette maladie. Mais il faut aussi savoir qu’il y a l'hypertension artérielle chez des sujets jeunes, chez des enfants, mais qui est secondaire. Elle peut être due à une malformation ou autre chose.

L’hypertension est-elle présente chez tout le monde ?

Non, tout le monde n’est pas hypertendu.

Quels sont les facteurs de risque de la maladie et comment peut-on la prévenir ?

A un certain âge (40 ans et plus), il faut prendre l’habitude de manger sainement, d’avoir un régime pas trop riche en sel, de vivre sainement, pas dans un environnement stressant. Il faut aussi faire des activités physiques régulières quelles qu’elles soient, la marche en particulier (au moins 1h de marche par jour) que je conseille à mes patients. Il faut aussi apprendre à se reposer, ne pas travailler dur comme un forcené…

Est ce qu’il existe un moyen de traiter l’hypertension artérielle ?

Le traitement est à quatre niveaux. Il y a ce qu'on appelle la monothérapie. Là, c'est un seul médicament qu'on te donne. La bithérapie, ça veut dire que la tension est gérée par 2 molécules. La trithérapie, par 3 molécules. La quadrithérapie, par 4 molécules. Mais le traitement de la tension est à vie. Aucun traitement qui enlève complètement la tension dans le corps de l'homme n’a encore été trouvé.

Dr Adrien Nyanben Mamy

Docteur Adrien Nyanben Mamy

Souvent certains malades recommandent leurs médicaments à d'autres. Cela est-il recommandé ?

Je déconseille cela au patient. Il y a beaucoup de facteurs que les médecins prennent en compte pour dire que chez tel patient, c'est tel type de médicament qu'il faut. Ce n'est pas la tension seulement qu'il faut regarder. Il y a la fréquence cardiaque, il y a d'autres paramètres aussi qui rentrent en compte. On est même habilité à faire changer de poste à quelqu'un si le poste où il travaille est stressant.

© 2025 Idimijan | Tous les droits réservés

Il y a un appareil de diagnostic de la tension qu'on appelle la MAPA, c'est la Mesure Ambulatoire de la Pression Artérielle. Cet appareil, on te le fixe, tu pars à la maison. L'appareil prend ta tension chaque 15 minutes pendant 24 heures. Parce qu'il y a aussi ce qu'on appelle hypertension artérielle de la blouse blanche. Il y a des gens, dès qu'ils sont à l'hôpital, ils stressent, la tension monte. D'autres, même si tu amènes seulement le brassard du tensiomètre pour prendre leur tension, la tension grimpe. Donc, on utilise la MAPA qui prend ta tension peu importe le moment et où que tu sois. Ensuite, on fait la synthèse. Si on trouve que t'es hypertendu, là on te déclare hypertendu.

Quels conseils pouvez-vous donner à la population pour prévenir la maladie ?

Adoptez un mode de vie sans stress, sans colère et sans anxiété. A défaut, essayez de les minimiser au maximum. Dans le régime alimentaire aussi, évitez trop de beurre, de mayonnaise, de gras animal et le sel le soir à partir de 18h.

J'invite la population à s'approcher des hôpitaux surtout quand on atteint un certain âge, 40 ans et plus. Et qu'on apprenne en Afrique à faire des check-up, à aller à l'hôpital quand on n'est pas malade. Il ne faut pas attendre quand on est malade pour aller à l'hôpital. Il faut s'habituer à avoir une alimentation saine. Ne prenez pas de riz matin, midi et soir. Il faut des fois varier l'alimentation. Mangez des légumes, des fruits et bougez, évitez la sédentarisation.

Pour ceux qui ont le tensiomètre à la maison, comment l'utiliser efficacement ?

Il y a une manière de prendre la tension. Ça se prend dans un endroit calme, loin de tout repas, minimum après 15 minutes de repos. Ça veut dire que tu ne dois pas être au lit, pendant qu'on prend ta tension et tu es au téléphone en train de donner des ordres aux gens. D'ailleurs, le médecin doit prendre ta tension trois fois via cette méthode, chaque 24h, pour savoir si tu es hypertendu. Ce conseil est valable même pour un tensiomètre électronique.

Est ce qu'il ya des produits ou comprimés spécifiques à éviter pour une personne hypertendue ?

© 2025 Idimijan | Tous les droits réservés

Peut-être les corticoïdes parce qu’il y a des médicaments qui ont un effet secondaire pouvant élever la tension. Souvent, c’est fréquent chez les femmes.

Propos recueillis par Elisabeth Zézé Guilavogui

© 2025 Idimijan | Tous les droits réservés