



# Hypertension chez les femmes

Professeure Sophie de Seigneux, cheffe de service, néphrologie et hypertension



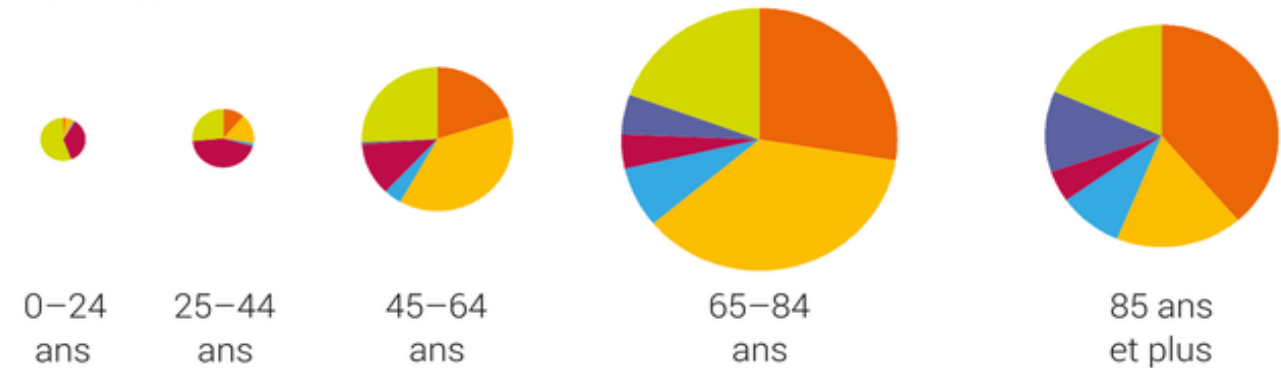
Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

SERVICE DE NÉPHROLOGIE  
ET HYPERTENSION

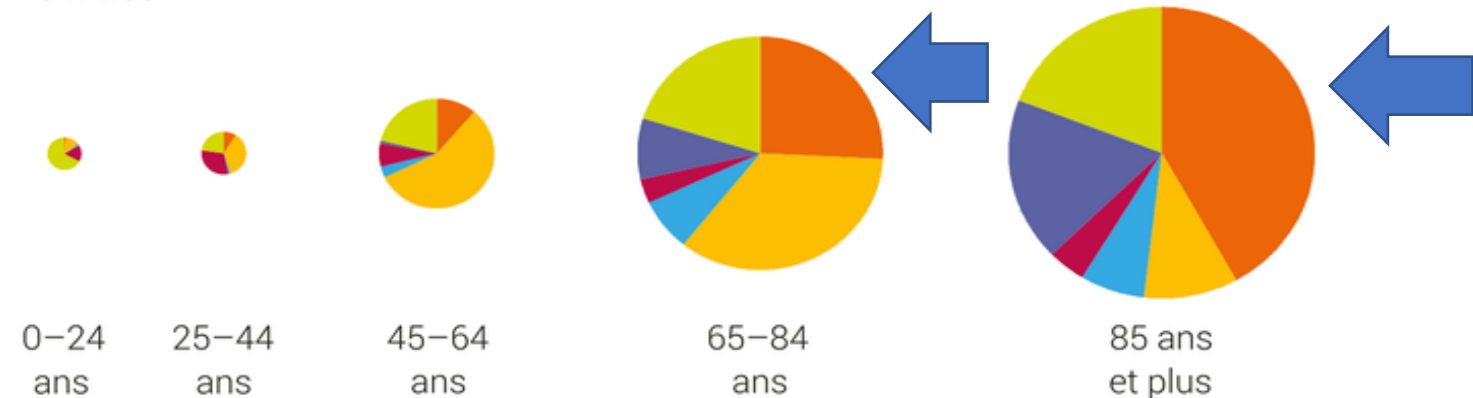
# Causes de décès en 2017



## Hommes



## Femmes



Les surfaces sont proportionnelles au nombre absolu de décès.

# ATTENTION A VOTRE TENSION

- ✓ En suisse environ 2 millions d'hypertendus
- ✓ Maladie silencieuse : la détecter sauve des vies et protège des maladies cardiovasculaires
- ✓ Dépistage facile dès l'enfance



## MOST DANGEROUS EFFECTS OF HIGH BLOOD PRESSURE

High blood pressure can increase your risk of:



HEART ATTACK AND  
HEART FAILURE



STROKE



NARROWING OF BLOOD  
VESSELS IN KIDNEYS



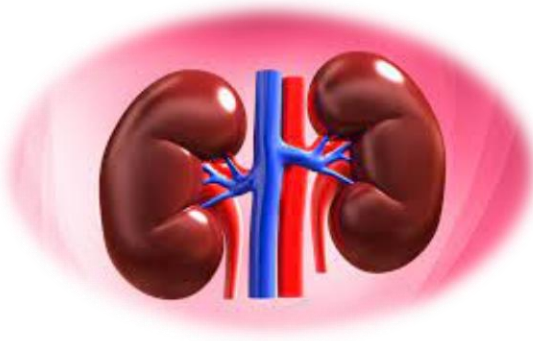
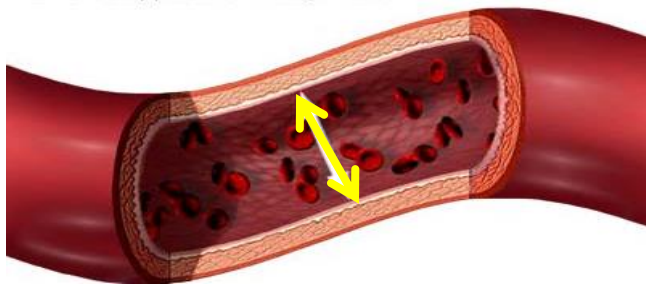
PLAQUE BUILDUP  
IN ARTERIES

# L'hypertension artérielle c'est quoi?

- Représente la pression (= tension) exercée par le sang sur la paroi des artères.

**Pression trop élevée = Hypertension**

- Le niveau de pression est fonction de la résistance dans les vaisseaux, du volume intravasculaire et du débit cardiaque



# Comment se règle la pression artérielle?

Le niveau de pression est adaptée en permanence à la situation de vie



Différents systèmes participent à un maintien de l'équilibre



# Comment se définit l'HTA?

- L'hypertension est définie comme une élévation de la pression artérielle à plus de 140/90mmHg (135/85mmHg à domicile) au repos
- L'hypertension peut être «essentielle» ou secondaire ( plus rarement) à une anomalie endocrinologique, rénale ou vasculaire



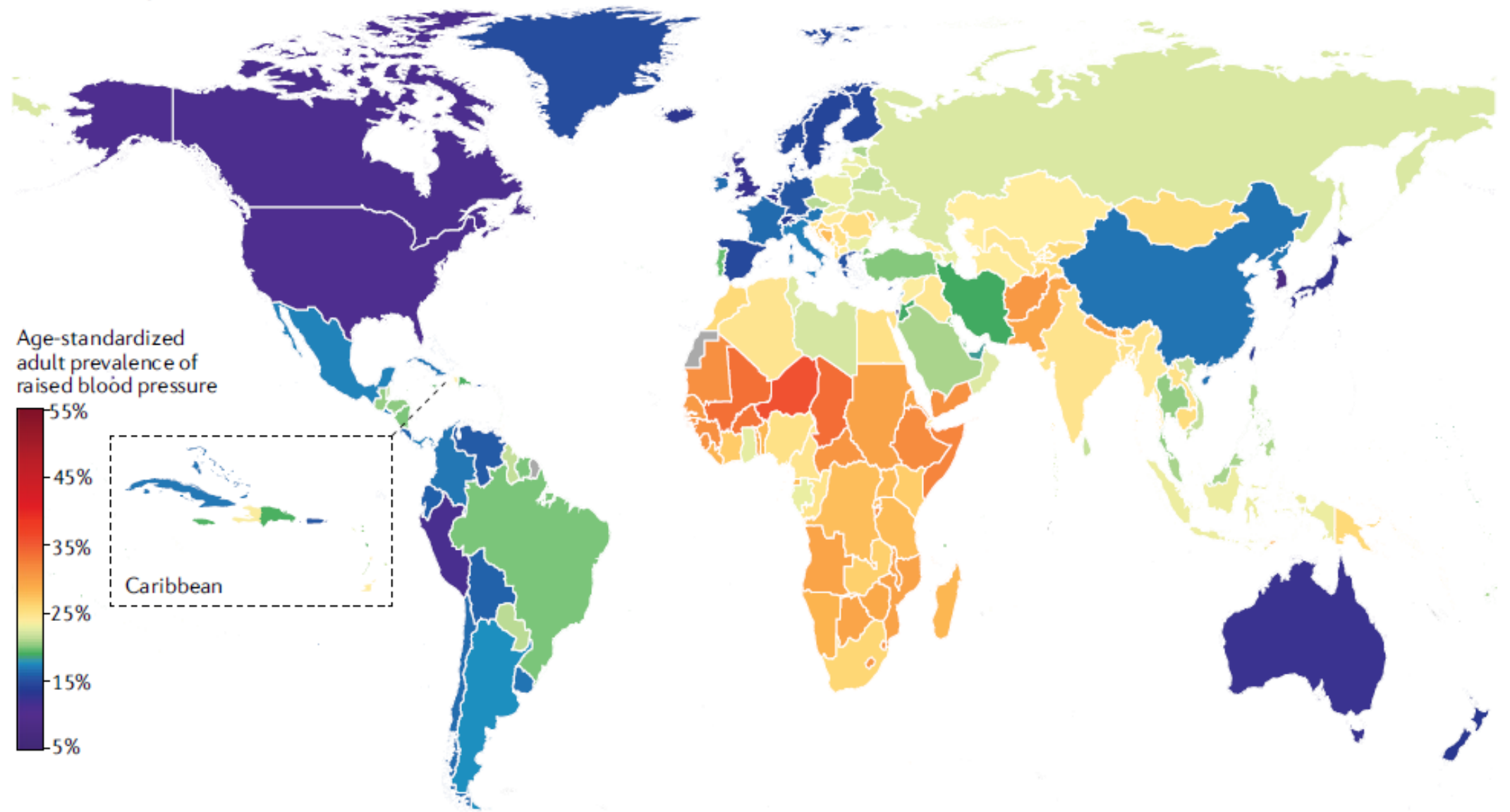
# Importance dans la société

Fréquence des facteurs de risque cardiovasculaires dans la population suisse



Facteurs de risque	Fréquence dans la population
Dyslipidémie	env. 30 à 35%
Hypertension artérielle	env. 35 %
Tabagisme	plus de 25%
Manque d'activité physique	plus de 50%
Surpoids	env. 20 à 30%

# Raised blood pressure, women 2015



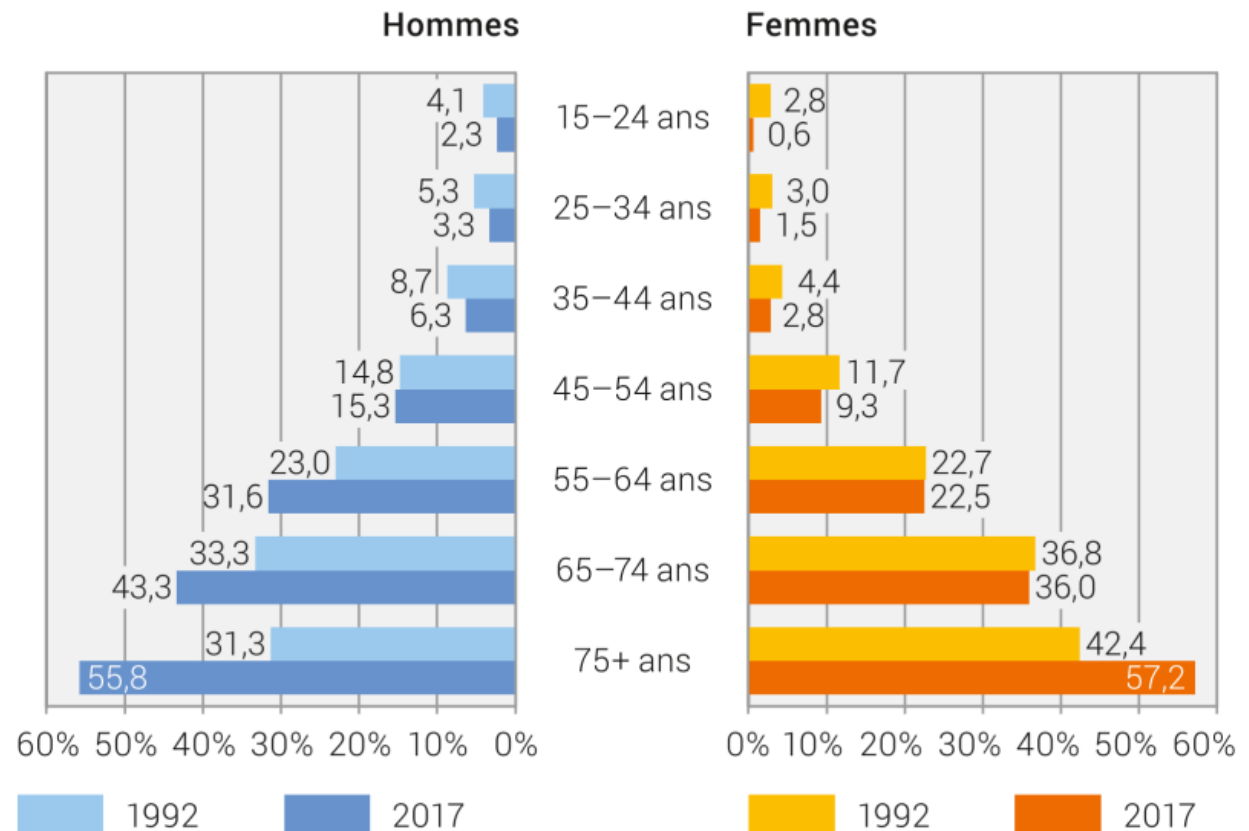


# Spécificités chez la femme?

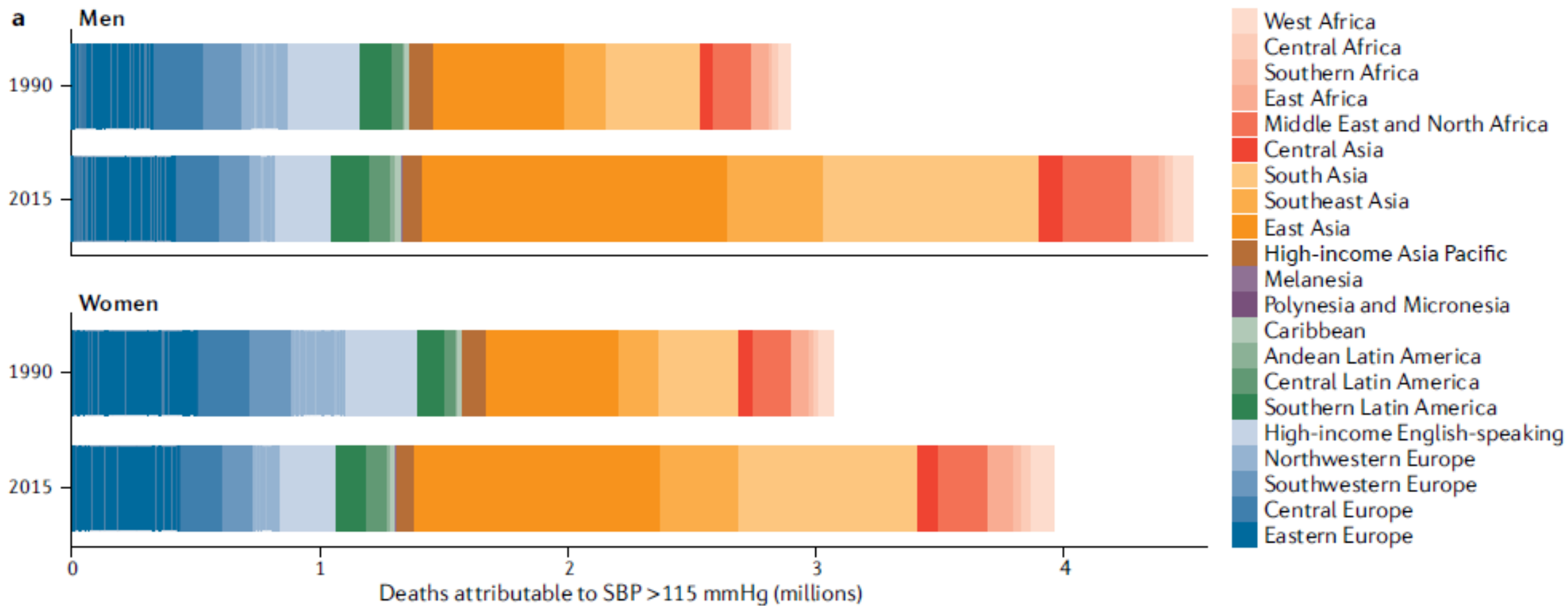
- Avant la ménopause, la tension artérielle des femmes est plus basse que celle des hommes
- Les normes de l'hypertension et les cibles sont uniques
- La grossesse peut démasquer un risque d'HTA

## Personnes souffrant d'hypertension

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé



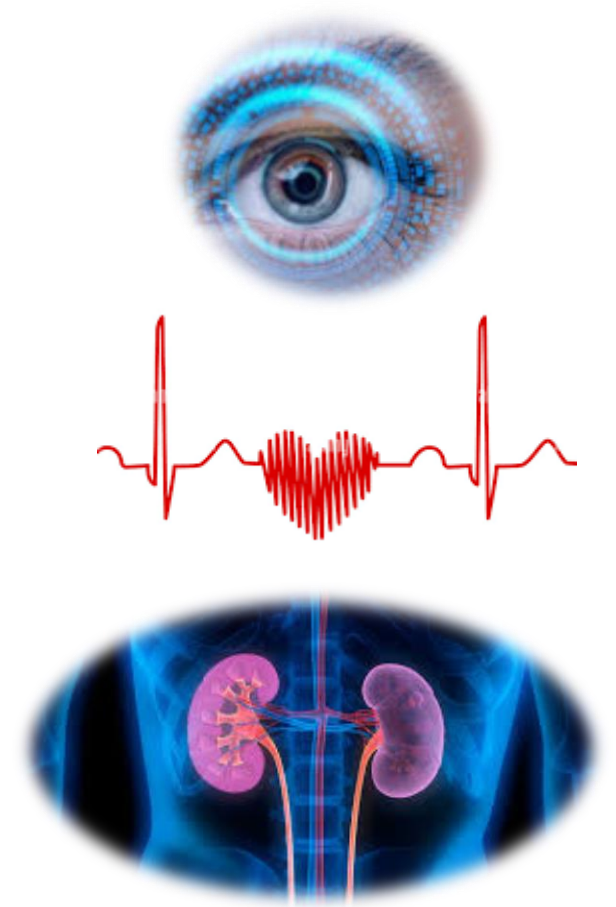
# L'hypertension tue



Décès cardiaque et rénaux en augmentation

# Comment se traite une hypertension?

- Baisser la TA de 10mmHg diminue la mortalité CV de 20% et le risque de mal cardiaque et rénale de 40%
- La première question à se poser est celle de la cause (Facteurs de risque HTA secondaire?)
- Les répercussions de l'HTA sont à rechercher ( œil, rein, cœur) ainsi que les autres FRCV
- Les mesures hygiéno-diététiques priment



## La pyramide alimentaire suisse

### Sucreries, snacks salés & alcool

En petites quantités.

### Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération.

### Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu...

### Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

### Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

### Boissons

Chaque jour 1-2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.



Chaque jour au moins 30 minutes de mouvement et suffisamment de détente.





# Comment prévenir et traiter une hypertension?

- Exercice physique
- Perte de poids
- Diminution de la quantité de sel ingéré +++
  - Cible OMS 2 gr Na<sup>+</sup>/ jour (5g NaCl).
  - Consommation actuelle en suisse: 10.8 gr NaCl





- Nourriture fraîche non pré-fabriquée
- Pas de conserves
- Limiter les sauces, de saler les plats
- Préférer les épices
- Eviter les charcuteries, les fromages à pâte dures
- Eviter les snacks et saumure etc



# Différences femme-homme?

- Les traitements et les cibles sont les même
- Les études ont inclus moins de femmes
- Les doses doivent être adaptées
- Le contrôle tensionnel est en moyenne meilleur chez les femmes

# En conclusion...

- L'hypertension touche les hommes et les femmes, avec une prévalence augmentant avec l'âge ( 50% à plus de 65 ans)
- Elle est facile à détecter et à traiter
- La perte de poids, l'exercice et la baisse de la consommation sodées sont les bases de la prise en charge
- Son traitement protège des complications cardiaques, rénales et améliore la mortalité





