

QUAND L'HYPERTENSION FAIT PERDRE LA TÊTE

Auteurs : GALLOIS Hervé (Dr - Médecin cardiologue)

Date : 08-07-2021



Sous forme de billet d'expert, le Docteur Hervé Gallois, cardiologue, explique les liens entre l'hypertension artérielle et les troubles de la mémoire et maladie d'Alzheimer.

Il souligne que la prévention des risques cardiovasculaires permet aussi de réduire fortement les troubles de la mémoire.

C'est la nouvelle campagne d'information et de sensibilisation du Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle (CFLHTA).

L'hypertension artérielle (HTA) est un facteur de risque majeur des troubles de la mémoire et de la maladie d'Alzheimer au même titre que les autres facteurs de risque vasculaire :

- sédentarité
- obésité
- tabagisme
- hypercholestérolémie
- diabète

Le questionnaire de plainte cognitive (QPC) permet très simplement de repérer les troubles de la mémoire. Le traitement de l'HTA peut réduire de 50% le risque de démence, et de "nos jours soigner son hypertension artérielle représente le premier traitement préventif de démence et de maladie d'Alzheimer".

QUELS SONT LES LIENS ENTRE HTA ET TROUBLES DE LA MÉMOIRE ET MALADIE D'ALZHEIMER?

L'HTA est une élévation trop importante de la pression sanguine dans les artères qui persiste au calme et au repos. Elle a comme conséquence au long cours, un vieillissement accéléré des grosses artères qui deviennent plus rigides et des petites artères qui s'épaississent et se dilatent moins bien.

Si rien n'est fait, l'HTA et les autres facteurs de risques vasculaires (sédentarité, obésité, tabagisme, hypercholestérolémie et diabète) vont altérer les artères du cerveau qui peuvent entraîner deux principales complications :

- le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC)
- le risque de troubles de la mémoire, de démence "vasculaire", et de maladie d'Alzheimer.

Il faut savoir qu'à l'âge moyen de la vie (entre 35 et 64 ans), le risque de développer la maladie d'Alzheimer augmente :

- de 82% en cas d'inactivité physique
- de 61% en présence d'une hypertension artérielle
- de 60% en cas d'obésité
- de 59% pour cause de tabagisme
- de 46% en présence de diabète

Et l'association de ces facteurs augmente d'avantage ce risque, ainsi le cumul d'une HTA, d'un diabète et d'un tabagisme **multiplie par 3** le risque de développer cette maladie.

Dans le monde, **près de la moitié des cas de maladie d'Alzheimer (soit 16.8 millions sur 33.9 les millions de cas)** sont ainsi potentiellement attribuables à ces facteurs de risque vasculaire modifiables.

COMMENT REPÉRER LES TROUBLES DE LA MÉMOIRE ?

Il faut savoir que la plupart des troubles de la mémoire sont bénins et ne sont pas liés à une atteinte cérébrale.

Le CFLHTA propose sur son site internet, un questionnaire : **le questionnaire de plainte cognitive (QPC)**, qui vous permet de vous aider à repérer et à évaluer l'importance des troubles de la mémoire.

Il vous suffit de répondre à **10 questions** par oui ou non et vous obtenez un score. En fonction de ce score, si vous avez des troubles de la mémoire significatifs, le CFLHTA vous conseille d'en parler avec votre médecin traitant.

COMMENT PRÉVENIR LES TROUBLES DE LA MÉMOIRE ?

La prise en charge et le traitement des facteurs de risque vasculaire peuvent réduire le risque de développer des troubles de la mémoire et maladie d'Alzheimer.

Des données récentes ont montré que le traitement de l'HTA avec normalisation des chiffres de pression artérielle peut **réduire de 50% le risque de démence**.

De même, la pratique d'une activité physique régulière (au minimum 30 minutes au moins trois fois par semaine) **réduit de 38% le risque de maladie d'Alzheimer**.

Dans le monde, si on arrive à réduire respectivement de **25%** la fréquence du tabagisme, de la sédentarité, du diabète, de l'obésité et de l'hypertension artérielle, on pourrait diminuer les cas de maladie d'Alzheimer de 1 million, 1 million, 203 000, 167 000 et 100 000.

C'est ainsi qu'une **réduction de 10 à 25%** de la fréquence des facteurs de risque vasculaire pourrait **prévenir de 1 à 3 millions de cas de maladie d'Alzheimer** dans le monde !

Comme l'exprime le Docteur Bernard VAÏSSE, Président du CFLHTA, "**de nos jours, soigner son hypertension artérielle représente le premier traitement préventif de la démence et de maladie d'Alzheimer**"!

Il faut donc dépister l'hypertension en mesurant la pression artérielle par le médecin traitant et/ou le médecin du travail, confirmer l'hypertension artérielle par une mesure ambulatoire de la pression artérielle (automesure à domicile ou holter tensionnel) comme le recommande la Société Française d'Hypertension Artérielle (SFHTA) et contrôler cette hypertension artérielle c'est à dire normaliser au long cours les chiffres de pression artérielle.