

Que faire en cas d'hypotension artérielle orthostatique ?

L'hypotension orthostatique est la diminution de la pression artérielle 1 à 3 minutes après le passage de la position couchée (ou assise) à la position debout. La principale complication de l'hypotension orthostatique est le risque de chutes avec traumatismes.

Que faire en cas de confirmation d'hypotension orthostatique ?

- Eliminer une cause médicamenteuse, et si besoin substituer un traitement à risque antihypertenseurs, psychotropes (neuroleptiques, antidépresseurs), antiparkinsoniens, vasodilatateurs (dérivés nitrés, alpha bloquant) - *en cas de doute parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien*
- Porter une contention veineuse : chaussettes ou bas de contention classe 2
- Adopter des mesures hygiéno-diététiques :
 - Hydratation adaptée et limiter la consommation d'alcool
 - Adapter les apports en sel (éviter les régimes trop stricts)
 - Éviter la station debout immobile et les ambiances chaudes
 - Eviter de dormir à plat en utilisant deux coussins pour surélever la tête
 - Réaliser des exercices au lit avant de se lever (pont fessier, battements de pieds et flexion des genoux)
 - Décomposer le lever (Se lever progressivement du lit en 3 étapes : tourner sur le côté, relever le buste puis s'asseoir doucement)
 - S'asseoir pour uriner et prendre sa douche
 - Avoir une activité physique quotidienne (marche quotidienne par exemple)
 - Boire 400 mL avant le repas et se reposer au moins 30 minutes après un repas en restant assis en cas d'hypotension après le repas
- Envisager la prise du traitement antihypertenseur le soir
- Rechercher et corriger les autres facteurs de risque de chute

En cas d'hypotension orthostatique résistante, demander un avis cardiologique.

1. Pathak et al; SFC. Prise en charge de l'hypotension orthostatique. Consensus d'experts de la Société Française d'Hypertension Artérielle (SFHTA), Société Française de Gérontologie et Gérontologie (SFGG), European Federation of Autonomic Societies (EFAS). 2014. (PDF)

2. Mancia G et al. 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension Endorsed by the European Renal Association (ERA) and the International Society of Hypertension (ISH). Journal of Hypertension. 2023

Pour plus d'informations sur la tension artérielle, l'hypertension artérielle, et les facteurs de risques cardiovasculaires, scannez le QR code

