PÔLE NEUROSCIENCES

Centre de Référence Maladie Rare Atrophie Multi Systématisée (AMS)

Mesures hygiéno-diététiques à appliquer en cas **d'hypotension orthostatique**

Information PATIENTS

CHU TOULOUSE

ams
CENTRE DE RÉFÉRENCE
MALADIE RARE ATROPHIE MULTISYSTÉMATISÉE

Mesures hygiéno-diététiques

Qu'est-ce que l'hypotension orthostatique ?

L'hypotension orthostatique est une baisse anormale de la pression artérielle lors du passage de la position couchée à la position debout. En effet, du fait de la gravité, le passage de la position allongée à la position debout entraîne un déplacement du sang vers le bas du corps et en particulier vers les jambes. Ainsi, plus d'un demi-litre de sang descend dans les jambes, en position debout et la quantité de sang au niveau du cerveau tend à diminuer.

Normalement l'organisme humain a des systèmes de régulation qui permettent de maintenir la pression artérielle et d'éviter la diminution du débit du sang au niveau du cerveau.

Dans l'atrophie multi-systématisée, ces mécanismes réflexes fonctionnent moins bien entrainant une diminution anormale de la pression artérielle lors du passage en position debout.

Quels sont les symptômes ?

Cela peut entrainer une sensation de tête vide, une vision floue, une difficulté à réfléchir en position debout, des vertiges ou un malaise. Cela peut aussi se manifester par des douleurs au niveau du cou et du haut des épaules survenant elles aussi en position debout.

Parfois, les signes sont moins caractéristiques comme de la fatigue, une sensation de jambes lourdes en position debout. L'hypotension peut parfois favoriser les chutes.

Certaines conditions favorisent l'apparition de l'hypotension comme la chaleur, la déshydratation, l'alitement prolongé ou la fin d'un effort physique long ou intense.

Quelles sont les mesures à prendre ?

Si vous ressentez ces signes, votre médecin effectuera des mesures de votre pression artérielle en position couchée puis debout pour évaluer la baisse de pression artérielle en position debout. Il vérifiera aussi si les traitements que vous prenez ne favorisent pas cette hypotension orthostatique et s'il n'est pas possible de les adapter.

Des mesures simples peuvent être prises soit seules soit en complément d'un traitement médicamenteux si elles ne sont pas suffisantes seules.

Il est déconseillé :

- De se lever trop rapidement du lit ou du fauteuil
- De se reposer durant la journée avec les jambes surélevées- il est préférable de laisser les jambes pendantes ou au même niveau que le bassin
- De rester debout immobile pendant longtemps (si besoin faites de petits pas sur place)
- D'arrêter brutalement un exercice physique
- De faire des repas trop importants si vous présentez des symptômes après les repas – préférer des repas moins copieux et des collations
- De consommer trop d'aliments sucrés qui abaissent la pression artérielle.
- De boire de l'alcool qui aggrave l'hypotension (maximum un verre de vin par repas).

Il est conseillé :

- De se lever progressivement du fauteuil et du lit (en faisant une pause d'une à deux minutes en position assise)
- De boire suffisamment (au moins 1,5 l/jour) en préférant les eaux pétillantes qui sont un peu salées
- De boire 1 à 2 grands verres d'eau avant les repas – cela limite les chutes de pression artérielle après les repas
- De manger normalement salé (sauf avis contraire du médecin)
- De prendre un thé ou un café serré après le repas
- D'éviter la chaleur et les bains trop chauds
- De dormir le haut du corps surélevé de 30° du plan du lit - vous pouvez, par exemple, mettre 1 ou 2 oreillers au niveau de la partie haute du matelas.
- De porter des bas ou des collants de contention de force 2 à 3
- De signaler à votre médecin que vous souffrez d'hypotension orthostatique afin d'éviter la prescription de médicaments déconseillés.

Si ces mesures ne suffisent pas, des médicaments sont disponibles pour lutter contre l'hypotension orthostatique.

Si votre médecin vous a prescrit un traitement contre l'hypotension orthostatique, vous devrez respecter le traitement prescrit et ne pas l'interrompre sans avis médical. Ces médicaments nécessitent une surveillance régulière.

ams

CENTRE DE RÉFÉRENCE
MALADIE RARE ATROPHIE MULTISYSTÉMATISÉE

CHU de Toulouse
Hôpital Pierre-Paul Riquet

Hall B (rouge) - 3e étage
Place du Docteur Baylac
TSA 40031
31059 Toulouse cedex 9
Tél. 05 61 77 22 71
Tél. 05 61 77 22 38
Fax : 05 61 77 69 01

CHU de Bordeaux
Groupe hospitalier Pellegrin

Tripode
10e étage - Aile 3
Place Amélie Raba-Léon
33076 Bordeaux cedex
Tél. 05 57 82 14 20
Fax 05 57 82 14 21

CHU Pitié-Salpêtrière
APHP Sorbonne Université

Service de Neurologie
47-83 Boulevard de l'Hôpital
75651 Paris cedex 13
Tél. 0142162702

Conception : Equipe du service du centre de référence maladie rare AMS CHU de Bordeaux / CHU de Toulouse. Création graphique : Direction de la communication. Impression : Centre de Reprographie du CHU de Toulouse. Mise à jour oct. 2024.
Code : **403385**