

Qu'est-ce-que l'hypertension ?

- Chez les personnes touchées par l'hypertension artérielle (que l'on appelle également élévation de la tension artérielle), la tension dans les vaisseaux sanguins est élevée de manière constante, ce qui a pour effet d'augmenter le fonctionnement de la pompe cardiaque et de favoriser le durcissement des vaisseaux.
- Chez l'adulte en bonne santé, la tension artérielle systolique est de 120 mm Hg et la tension diastolique de 80 mm Hg. L'hypertension artérielle se définit par une tension systolique égale ou supérieure à 140 mm Hg ou par une tension diastolique égale ou supérieure à 90 mm Hg.
- Une tension artérielle (systolique et diastolique) normale est essentielle au bon fonctionnement des organes vitaux, comme le cœur, le cerveau et les reins, ainsi qu'à la santé et au bien-être en général.

Les différents niveaux de la tension artérielle

Élevée

Systolique : Égale ou supérieure à 140 mmHg

Diastolique : Égale ou supérieure à 90 mmHg

À risque (préhypertension)

Systolique : 120–139 mmHg

Diastolique : 80–89 mmHg

Normal

Systolique : Inférieure à 120 mmHg

Diastolique : Inférieure à 80 mmHg

Quels sont les facteurs de risque de l'hypertension ?

- Les facteurs liés aux comportements et aux modes de vie peuvent contribuer à

l'apparition de l'hypertension artérielle. Ces facteurs sont notamment le tabagisme, l'alimentation malsaine et la consommation excessive de sel, la sédentarité, le surpoids, l'obésité et la consommation nocive d'alcool.

- Plus on vieillit, plus la tension artérielle tend à s'élever. C'est pourquoi le risque d'hypertension s'accroît avec l'âge.
- L'hypertension peut être héréditaire. Le patrimoine génétique dont on hérite peut prédisposer à l'hypertension. Le risque d'hypertension augmente si des mauvais choix concernant le mode de vie viennent s'ajouter aux facteurs héréditaires.

Quels sont les symptômes de l'hypertension ?

- L'hypertension artérielle est **un mal qui tue en silence** car, souvent, elle n'entraîne ni signe avant-coureur ni symptôme. Nombre de personnes ignorent qu'elles en souffrent.
- S'ils apparaissent, les symptômes peuvent prendre la forme de maux de tête matinaux, de saignements de nez, de battements de cœur irréguliers et de bourdonnement dans les oreilles. Les symptômes de l'hypertension sévère sont la fatigue, les nausées et vomissements, la confusion, l'anxiété, les douleurs à la poitrine et les tremblements musculaires.
- Pour dépister l'hypertension, le seul moyen est de faire vérifier régulièrement sa tension artérielle.

Quels sont les risques/effets de l'hypertension sur la santé ?

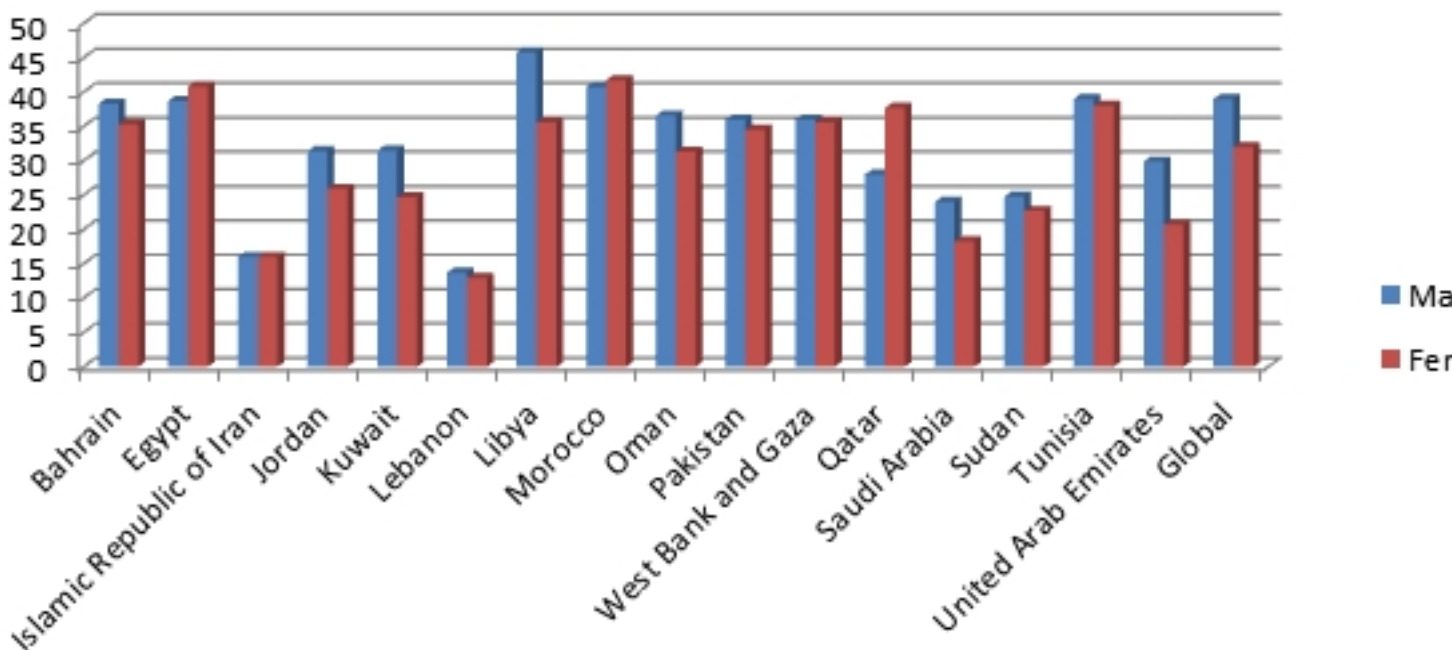
Si l'on n'y fait pas attention, l'hypertension est dangereuse. Plus la tension artérielle demeure longtemps au-dessus de la normale, plus les dégâts potentiels seront importants sur le cœur et les vaisseaux dans les organes majeurs, comme le cerveau et les reins. Si elle n'est pas diagnostiquée et surveillée, l'hypertension artérielle peut entraîner une crise cardiaque, un élargissement du cœur et, par la suite, une insuffisance cardiaque. Des poches peuvent se former dans les vaisseaux (en cas d'anévrisme) et ces derniers peuvent se fragiliser par endroits, ce qui augmente le risque de rupture et d'occlusion. Si ces événements se produisent dans le cerveau, un accident vasculaire cérébral peut survenir. L'hypertension artérielle peut causer une insuffisance rénale, la cécité et des déficiences cognitives.

Quelle est l'ampleur de ce problème ?

- L'hypertension est un problème de santé publique mondial. C'est l'une des principales

causes de mortalité précoce dans le monde, à l'origine de près de 8 millions de décès par an, et ce problème prend de l'ampleur.

- Plus d'un milliard de personnes souffrent d'hypertension. En 2008, au niveau mondial, la prévalence globale de l'hypertension chez l'adulte de 25 ans ou plus (y compris les personnes traitées pour ce problème) avoisinait 40 %.
- Toujours en 2008, sur l'ensemble des régions OMS, la prévalence de l'hypertension était la plus forte dans la Région africaine (46 %) et la plus faible dans la Région des Amériques (35 %).
- Dans la Région de la Méditerranée orientale, deux adultes sur cinq sont touchés par l'hypertension.
 - La prévalence est légèrement plus élevée chez l'homme que chez la femme dans presque tous les pays de la Région. La proportion de la population touchée varie grandement selon les pays de la Région : au Liban par exemple, 13,7 % des hommes adultes souffrent d'hypertension, alors qu'ils sont 45,8 % en Libye.
 - On considère que le vieillissement de la population et l'urbanisation rapide contribuent grandement à la prévalence accrue de l'hypertension dans les zones urbaines.
 - Un grand nombre de personnes souffrent d'hypertension dans la Région de la Méditerranée orientale et ne sont pourtant pas diagnostiquées. Par conséquent, elles ne reçoivent pas le traitement qui pourrait réduire considérablement le risque de mortalité ou de morbidité dues aux maladies cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux.
 - Près de 30 % des adultes de la Région n'ont jamais fait prendre leur tension artérielle. Parmi les personnes diagnostiquées, 35 % ne reçoivent pas de traitement essentiel.



Prévalence de l'hypertension chez l'adulte (≥ 25 ans), par sexe, dans certains pays

Source : *Rapport sur la situation mondiale des maladies non transmissibles 2010*

[Bahreïn, Égypte, République islamique d’Iran, Jordanie, Koweït, Liban, Libye, Maroc, Oman, Pakistan, Cisjordanie et Gaza, Qatar, Arabie saoudite, Soudan, Tunisie, Émirats arabes unis, Monde]

Male= Hommes

Female = Femmes

L’hypertension peut être évitée et traitée

L’hypertension artérielle peut, en grande partie, être évitée en adoptant au plus tôt des changements du mode de vie :

- **avoir une alimentation saine**, à base de fruits et légumes, de graines complètes et de protéines maigres ;
- **limiter l’apport en sodium, en réduisant la quantité de sel ajouté à la nourriture** : l’apport journalier total en sel ou chlorure de sodium, toutes sources confondues, ne doit pas dépasser 5 grammes (1 cuillère à café).
- **limiter la consommation de produits alimentaires riches en graisses saturées** ;
- **conserver un poids sain** : être en surpoids peut causer une élévation de la tension artérielle.
- **faire de l’exercice** : l’exercice physique peut aider à diminuer la tension artérielle. Les adultes doivent avoir une activité physique modérée d’au moins 30 minutes chaque jour de la semaine ou presque.
- **ne pas fumer** : le fait de fumer endommage les vaisseaux sanguins et accélère le durcissement des artères.
- **limiter la consommation d’alcool** ;
- **faire vérifier la tension artérielle de manière régulière** : il est important de faire surveiller régulièrement sa tension artérielle car l’hypertension est souvent sans symptômes.

L’hypertension artérielle peut être traitée :

- **surveiller la tension artérielle** : il est possible de faire baisser la tension artérielle par des changements du mode de vie et par un traitement régulier.
- **prévenir et prendre en charge les autres problèmes de santé, comme le diabète** : près de 60 % de la population atteinte de diabète souffre également d'hypertension. On peut diminuer le risque de diabète en ayant une alimentation saine, en conservant un poids sain et en faisant de l'exercice régulièrement.
- **réduire et gérer le stress** par le yoga, la méditation et d'autres techniques de relaxation.

Saturday 17th of May 2025 11:38:33 AM