

17 MAI 2025

Journée mondiale de l'hypertension artérielle

**L'hypertension ne prévient pas,
mais vous pouvez la prévenir !**



L'hypertension, une menace silencieuse à ne pas ignorer

Idées reçues sur l'hypertension artérielle (HTA)

«Je n'ai pas de symptôme donc je ne fais pas d'hypertension.»

Faux ! L'hypertension artérielle (HTA) est souvent silencieuse. Seule une mesure de la pression artérielle permet de la diagnostiquer.

«L'hypertension ne concerne que les personnes d'un certain âge.»

Faux ! L'HTA peut toucher les jeunes adultes, en particulier en cas de facteurs de risque (obésité, sédentarité, alimentation riche en sel).

«L'hypertension ne se soigne pas, on ne peut rien y faire.»

Faux ! Une bonne hygiène de vie et un traitement adapté permettent de contrôler efficacement l'HTA et de réduire les risques de complications.

Définition & chiffres clés

L'hypertension artérielle (HTA) correspond à une élévation anormale et durable de la pression du sang dans les artères. On parle d'HTA lorsque la pression dépasse 140/90 mmHg à plusieurs reprises.

Elle est la maladie chronique la plus fréquente au monde et la première cause de mortalité, responsable de près de 10 millions de décès chaque année.

En France, environ 30 % des adultes sont hypertendus, mais près d'un sur deux l'ignore. C'est la principale cause évitable d'accidents cardiovasculaires.

Facteurs de risque

Inévitables

Âge avancé
Antécédents familiaux d'HTA
Certaines maladies
(maladies rénales, maladies endocriniennes...)

Évitable

Surpoids et obésité
Alimentation riche en sel
Consommation excessive
d'alcool et de tabac
Manque d'activité physique
Stress chronique

Complications possibles

L'hypertension artérielle est un facteur de risque majeur d'apparition de maladies cardiovasculaires. Elle augmente significativement le risque de crise cardiaque, multiplie le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) par 9 chez les hommes et par 4 chez les femmes. En France, les AVC sont responsables de 40 000 décès chaque année.

L'hypertension artérielle favorise l'apparition de pathologies graves réduisant l'espérance de vie, comme l'insuffisance cardiaque et l'insuffisance rénale, mais elle altère également la qualité de vie en provoquant des complications telles que la rétinopathie hypertensive (pouvant mener à la cécité), le déclin cognitif et la démence.

Comment prévenir l'hypertension ?



Je surveille régulièrement ma pression artérielle



J'adopte une alimentation équilibrée



Je pratique une activité physique régulière



J'arrête le tabac et je limite ma consommation d'alcool



Je consulte régulièrement un professionnel de santé