



# Aide-mémoire TENSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE (HYPERTENSION)

La tension artérielle élevée est une pathologie grave qui accroît considérablement les risques de maladies cardiaques et rénales. Comme de nombreux patients ne présentent aucun symptôme, elle est souvent appelée « la tueuse silencieuse ».

## Qu'est-ce que la tension artérielle élevée ?

Une tension artérielle supérieure à 130/80 mmHg est considérée comme élevée. La tension artérielle élevée est une pathologie qui souvent ne présente aucun symptôme.

- Les mesures de la tension artérielle permettent d'évaluer l'intensité de la pression sanguine sur les parois artérielles alors que le sang est pompé par le cœur vers l'ensemble de l'organisme.
- La tension artérielle se mesure en millimètres de mercure (mmHg) et fait l'objet de deux lectures (systolique et diastolique).
- La lecture systolique mesure la pression sanguine au moment de la contraction du cœur et de l'éjection du sang.
- La lecture diastolique mesure la pression sanguine au moment du relâchement du cœur entre deux battements.

## Qu'est-ce que l'hypertension ?

L'hypertension est diagnostiquée lorsque les lectures effectuées à différentes reprises indiquent constamment une tension artérielle supérieure ou égale à 140/90 mmHg. La politique Santé 2020 de l'OMS considère l'hypertension comme la maladie évitable la plus répandue au monde.

## Quels sont les risques de la tension artérielle élevée ?

La tension artérielle élevée met les artères et le cœur sous pression et augmente la probabilité d'attaque cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de maladie rénale.

## Quelle est la charge de la tension artérielle élevée et de l'hypertension ?

En 2009, l'OMS a imputé 13 % de l'ensemble de la mortalité relevée dans le monde à la tension artérielle élevée, ce qui en fait une haute priorité de la santé publique au niveau international.

L'hypertension provoque 22 % des crises cardiaques en Europe occidentale et 25 % en Europe centrale et orientale.

Les maladies cardiovasculaires, auxquelles contribue la tension artérielle élevée, sont à l'origine chaque année de 42 % de l'ensemble des décès dans la Région européenne de l'OMS.

## L'action de l'OMS

L'OMS/Europe collabore avec ses 53 États membres et ses partenaires internationaux en vue de réduire l'incidence de la tension artérielle élevée dans la Région européenne. Selon la politique Santé 2020, la tension artérielle élevée est un facteur important de la morbidité.

La Journée mondiale de la santé 2013 offre l'occasion de sensibiliser les responsables politiques et le grand public à ce problème. La réduction de la consommation de sel constitue notamment un moyen rentable de réduire la tension artérielle.

## Informations complémentaires

Pour de plus amples informations sur la Journée mondiale de la santé 2013, veuillez consulter le site Web du Bureau régional de l'OMS pour l'Europe [www.euro.who.int/worldhealthday](http://www.euro.who.int/worldhealthday)

## Principaux faits - La tension artérielle élevée :

- concerne un adulte sur trois dans le monde ;
- touche davantage les hommes que les femmes ;
- concourt à 13 % de la mortalité dans le monde.

## Comment peut-on traiter la tension artérielle élevée ?

Comme les personnes souffrant d'une tension artérielle élevée ne présentent souvent aucun symptôme, la tension artérielle doit être contrôlée régulièrement par un professionnel de santé ou même surveillée à la maison.

Le changement des habitudes quotidiennes peut s'avérer extrêmement efficace pour réduire la tension artérielle, et peut se résumer comme suit :

- manger équilibré ;
- réduire la consommation de sel (jusqu'à moins de 5 g par jour) ;
- faire de l'exercice régulièrement ;
- arrêter de fumer ;
- réduire la consommation d'alcool.

## Tension artérielle élevée et traitement médicamenteux

Dans certains cas, pour lutter contre la tension artérielle élevée, les patients doivent suivre un traitement médicamenteux parallèlement au changement de mode de vie.

CONTRÔLER VOTRE TENSION ARTÉRIELLE  
RÉDUISEZ LE RISQUE D'INFARCTUS ET D'ACV

Journée mondiale de la santé 2013



## Tension artérielle élevée : les facteurs de risque

- Alimentation riche en matières grasses saturées
- Consommation excessive de sel
- Surcharge pondérale et obésité
- Sédentarité et manque d'exercice
- Consommation d'alcool
- Antécédents familiaux de tension artérielle élevée
- Avoir plus de 65 ans
- Comorbidités telles que le diabète