

# Hypertension Artérielle

## Un tueur silencieux aux conséquences graves

Le nombre de personnes souffrant d'hypertension artérielle a doublé au cours des 30 dernières années et s'élève aujourd'hui à près de 1,3 milliards d'individus dans le monde.

Plus de la moitié ne reçoivent pas le traitement nécessaire et près d'un sur deux ne sait même pas qu'il est atteint de la maladie.

### DEFINITION :

La pression artérielle c'est la force exercée par le sang sur les parois des artères.

Lorsque le cœur se contracte, il se vide et « pousse » le sang dans les artères. Cette contraction s'appelle la systole, on parle de tension ou pression systolique (PAS).

Lorsque le cœur se relâche, il se remplit et n'éjecte plus de sang dans la circulation. Pendant cette phase de décontraction, la pression artérielle est moins élevée, c'est la pression artérielle diastolique (PAD).

### Principaux symptômes

- Maux de tête
- Vertiges
- Nausées/Vomissements
- Saignements de nez
- Troubles de la vision « mouches volantes » ...

### GRADES DE L'HTA (en mm d'Hg)

HTA modérée Grade 1	HTA légère Grade 2	HTA Sévère Grade 3
PAS 140-159	PAS 160-199	PAS >180
PAD 90-99	PAD 100-109	PAD >110

La pression artérielle normale chez un adulte jeune est entre 120 et 140 mmHg pour la systolique et 70 et 90 mmHg pour la diastolique. Elle est physiologiquement plus élevée chez les sujets âgés et plus basse chez les enfants.

CDG 70

Centre de gestion de la fonction publique territoriale  
de la Haute-Saône

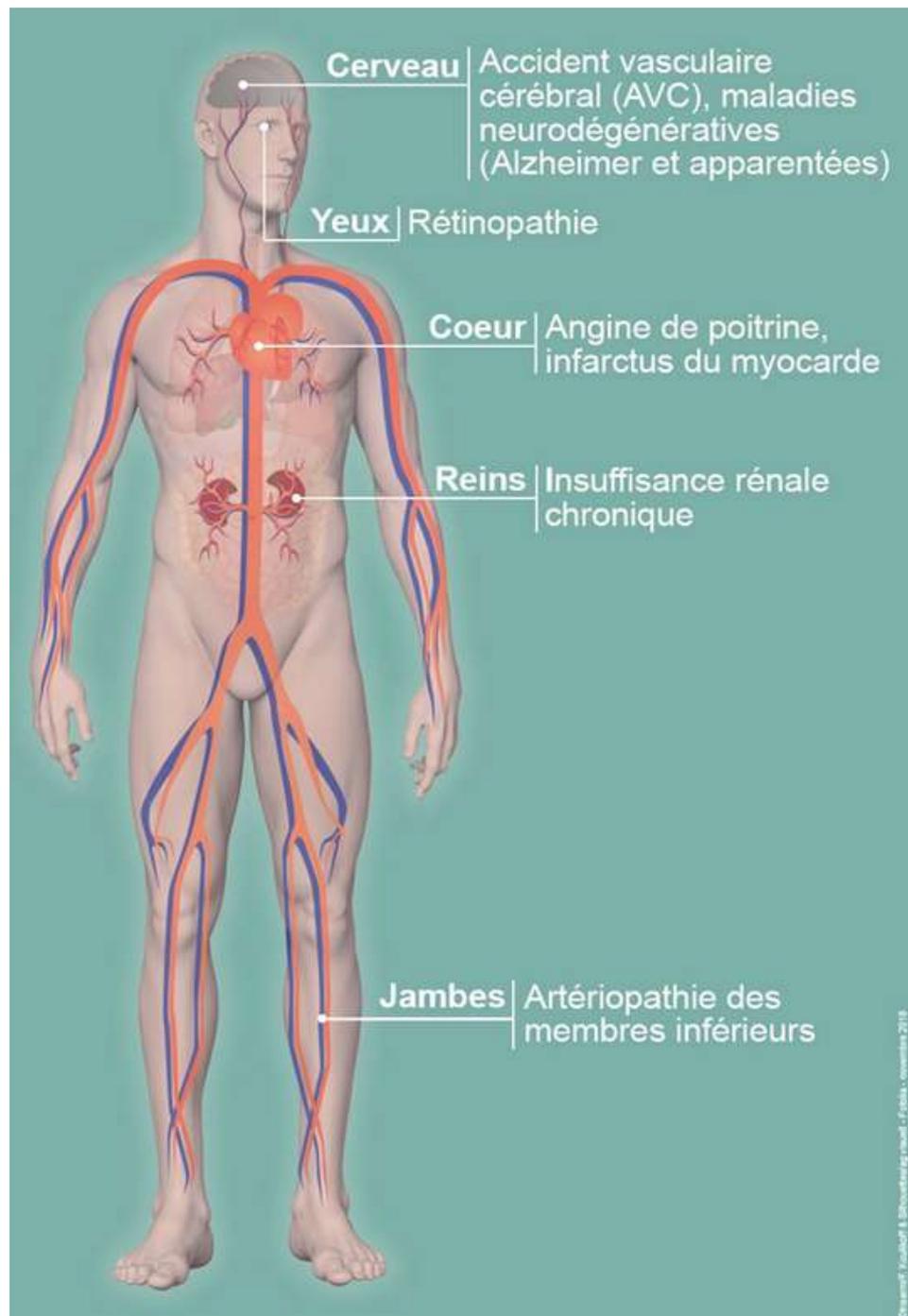
Pôle  
Qualité de vie  
au travail  
Service Prévention

## L'hypertension artérielle est le premier facteur de risque cardio - vasculaire.

Elle augmente le risque :

- D'AVC x 7
- Angor et infarctus du myocarde x 3
- Insuffisance cardiaque x 4
- Mortalité cardiaque x 2

### Principales complications associées à l'hypertension artérielle

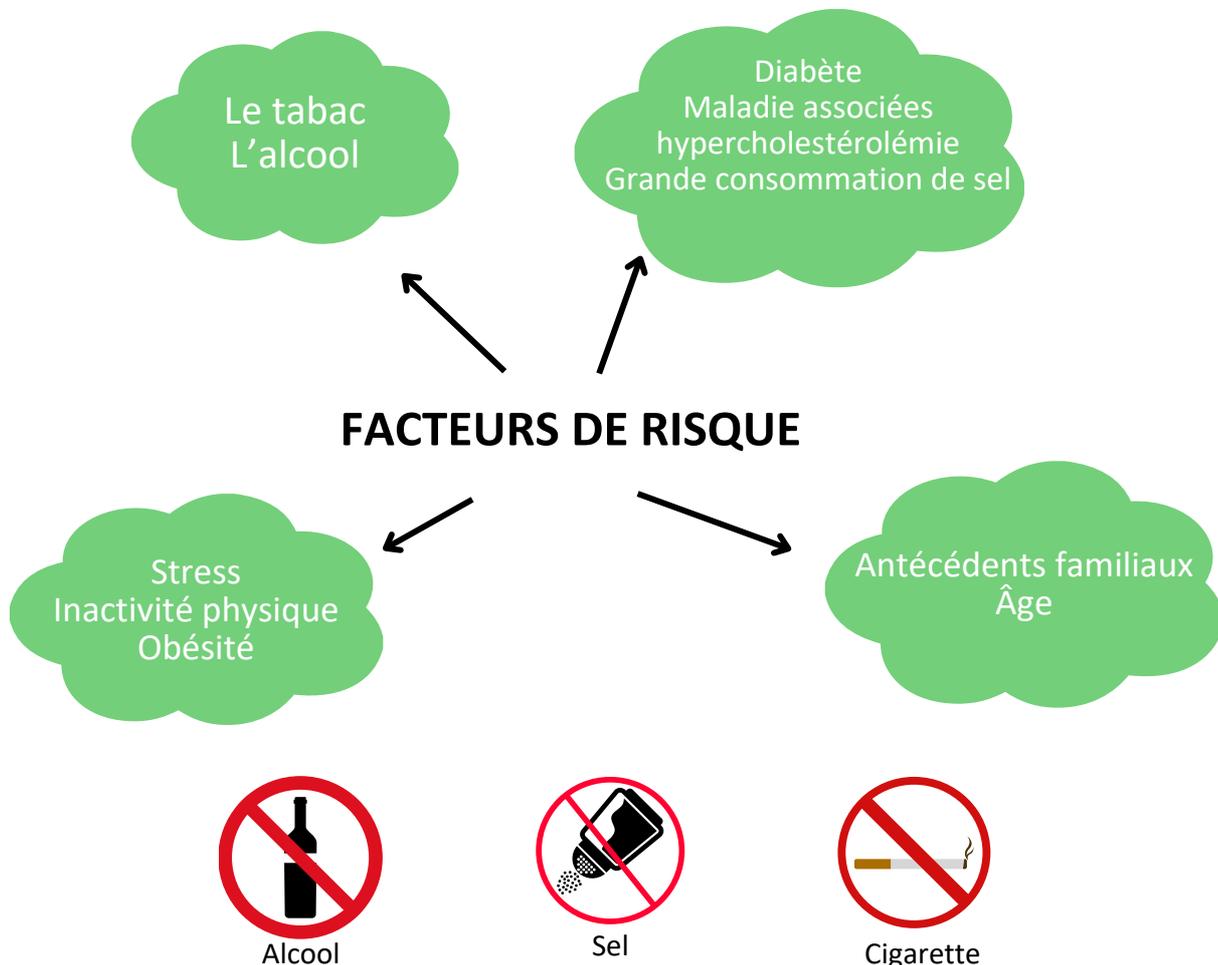


Source INSERM

CDG 70

Centre de gestion de la fonction publique territoriale de la Haute-Saône

Pôle  
Qualité de vie  
au travail  
Service Prévention



## PRISE EN CHARGE

Le traitement de l'hypertension artérielle repose sur des mesures d'hygiène de vie et éventuellement un traitement médicamenteux.

Dans un premier temps, parmi les mesures à adopter, on peut citer :

- la pratique d'une activité physique régulière,
- une perte de poids en cas de surpoids ou d'obésité,
- une diminution de la consommation d'alcool,
- une réduction de l'apport de sel en dessous de 6 grammes par jour,
- une alimentation privilégiant la consommation de fruits, de légumes, de céréales et d'aliments pauvres en graisses animales.

Dans un second temps :

La mise en place d'un traitement antihypertenseur adapté si, malgré la mise en place de nouvelles habitudes de vie, les valeurs tensionnelles ne reviennent pas à la normale après trois mois.



**Ne jamais stopper un traitement antihypertenseur sans avis médical.**

**CDG 70**

Centre de gestion de la fonction publique territoriale de la Haute-Saône

**Pôle  
Qualité de vie  
au travail  
Service Prévention**