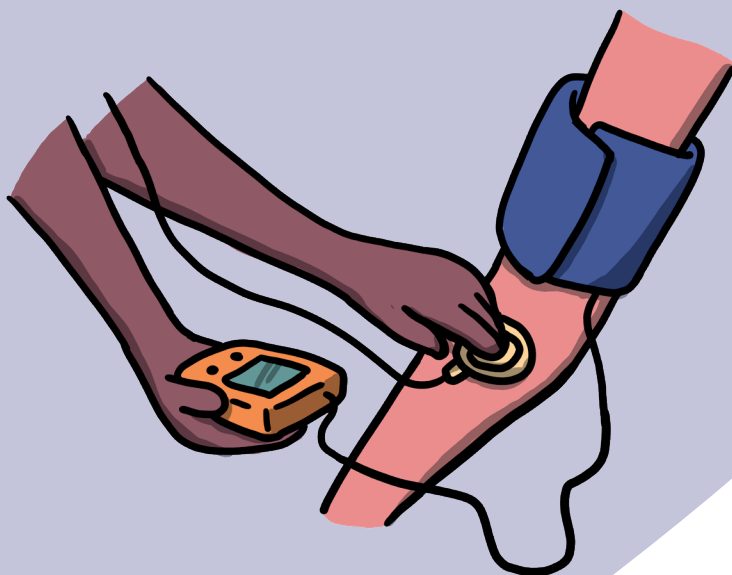


**FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRES**

# L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



LIGUE  
CARDIOLOGIQUE  
BELGE ASBL

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

---

La tension artérielle correspond à **la pression exercée par le sang sur la paroi** des vaisseaux lorsqu'il y circule.

Cette tension varie en fonction de la journée et des efforts fournis : elle est plus basse au repos, et plus élevée lors du réveil ou d'une activité physique.

## Quelle tension artérielle dois-je avoir pour être en bonne santé ?

---

La tension artérielle se mesure au niveau du bras (et non au poignet), après 5 minutes de repos strict, en position assise, et s'exprime par deux chiffres (qui correspondent à des millimètres de mercure = mmHg) :

- la pression maximale exercée par le sang sur la paroi des vaisseaux, au moment où le sang est éjecté du ventricule gauche (tension systolique) ;
- la pression minimale, lorsque le ventricule gauche est au repos, complètement relâché (tension diastolique).



**OPTIMAL** : maximum 120/80 mmHg au repos pendant la journée



**ACCEPTABLE** : maximum 140/90 mmHg au repos pendant la journée



**HYPERTENDU** : plus de 140/90 mmHg au repos pendant la journée



On parle d'hypertension artérielle lorsque cette pression est trop élevée (>140/90 mmHg au repos).

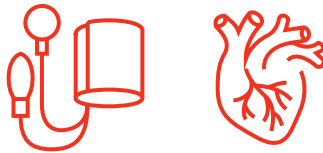
**Cela devient alors dangereux pour la santé.**



## Quel est le lien entre l'hypertension artérielle et le cœur ?

---

L'hypertension artérielle provoque une pression excessive dans les artères. **Elle accélère le vieillissement du cœur et des artères.** À cause de l'augmentation de la pression, le travail du cœur est augmenté, il va donc grossir, devenir moins performant et s'épuiser.

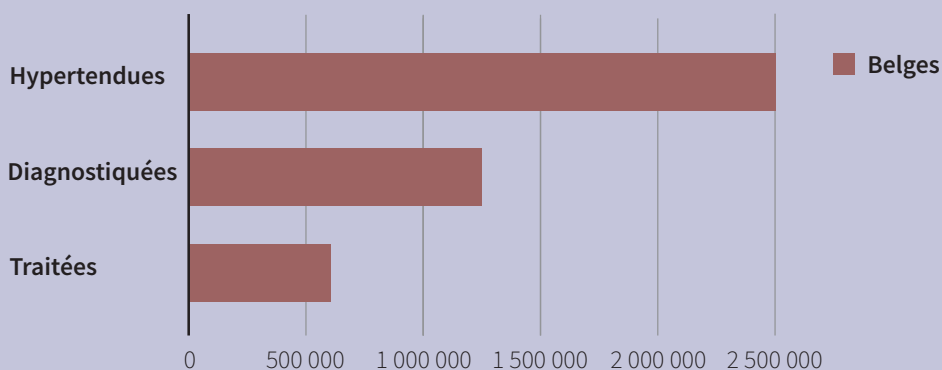


L'hypertension artérielle figure parmi les principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux.



## Quelques chiffres :

- Dans les pays industrialisés, l'hypertension artérielle touche environ 1 personne sur 4.
- En Belgique, on compte près de 2.500.000 personnes hypertendues. Parmi elles, seules 1.250.000 sont diagnostiquées et seules 625.000 sont traitées pour l'hypertension.



## Pourquoi faut-il contrôler régulièrement sa tension artérielle :

**L'hypertension artérielle est une maladie évoluant silencieusement, la personne hypertendue se sent bien et ne se doute de rien.**

Vérifiez régulièrement votre tension auprès de votre médecin, car en la contrôlant, vous diminuez votre risque d'accident cardiovasculaire.

### Contrôler régulièrement sa tension artérielle

- Risque d'accidents cérébrovasculaire **de - 35 à 40%**
- Risque d'infarctus **de - 20 à 25%**
- Risque d'insuffisance cardiaque **de - 50%**



Des facteurs de risque comme la consommation d'alcool, le surpoids ou le manque d'activité physique augmentent le risque d'hypertension artérielle.

# Comment diminuer sa tension artérielle

## Prenez soin de votre cœur en modifiant vos habitudes !

Pour diminuer votre tension artérielle :



Optez pour une **alimentation saine et équilibrée** en adoptant un régime pauvre en sel et en graisse



Préférez **l'eau et le thé** aux autres boissons ; les sodas et l'alcool sont à consommer avec une grande modération



Arrêtez le **tabac**



Pratiquez une **activité physique** régulière



Veillez à la qualité de votre **sommeil**



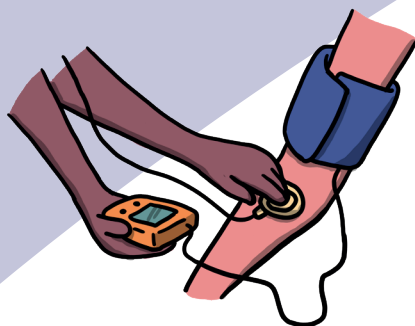
Apprenez à **gérer votre stress**



Pour plus d'informations sur l'hypertension artérielle et les bonnes habitudes à adopter pour un cœur en pleine santé, rendez-vous sur le site internet de la Ligue Cardiologique Belge

[www.liguecardioliga.be](http://www.liguecardioliga.be)





La Ligue Cardiologique Belge ne perçoit aucune subvention de l'Etat. Nous faisons appel à votre générosité pour nous aider à poursuivre notre mission de sensibilisation et à lutter contre les maladies cardiovasculaires.



**Laissez parler votre cœur,  
faites un don à la Ligue :**

**BE77 0010 2495 4742**

♥ De tout cœur... merci!

*45% de votre don est déductible fiscalement  
s'il atteint ou dépasse 40€ par an.*



**LIGUE  
CARDIOLOGIQUE  
BELGE ASBL**