

Accueil Maladies et traumatismes

Maladies cardiovasculaires et accident vasculaire cérébral

Hypertension artérielle

L'hypertension artérielle (HTA), définie par une pression artérielle trop élevée, est la pathologie chronique la plus fréquente en France et un facteur de risque majeur de pathologies vasculaires.

Nos missions

Assurer la surveillance épidémiologique de l'hypertension artérielle
Prévenir les risques d'hypertension artérielle

Mis à jour le 16 mai 2023

.....

Manger bouger

Retrouvez sur le site mangerbouger.fr toutes les informations sur la nutrition, outils et conseils pour manger mieux et bouger plus ainsi que de nombreuses recettes.

EN SAVOIR PLUS

Hypertension artérielle : la maladie

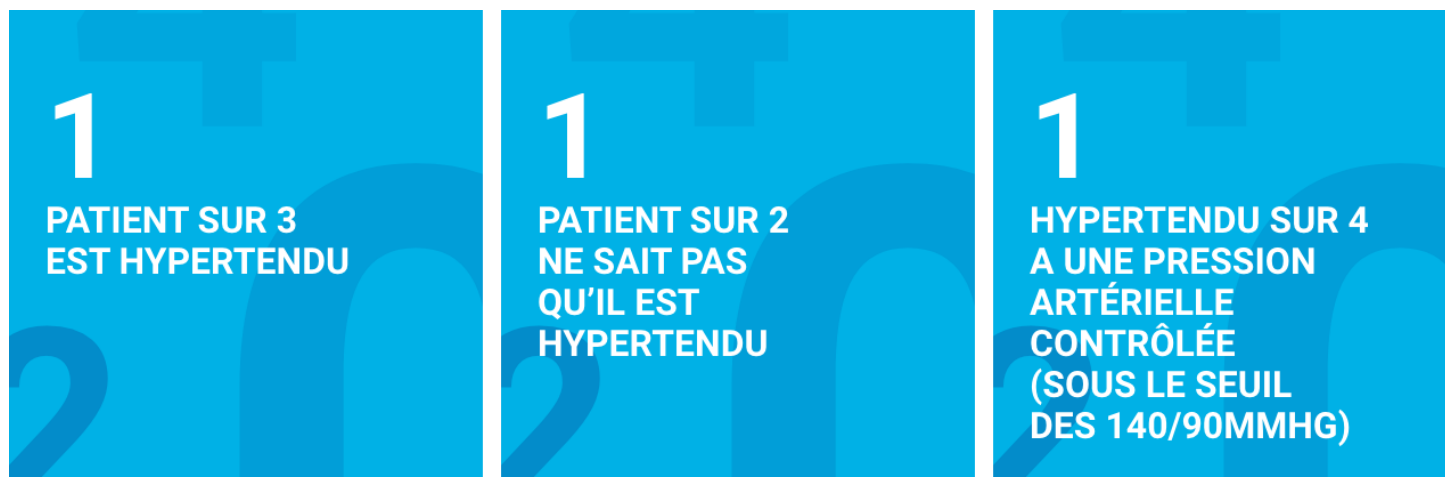
L'hypertension artérielle (HTA) est la pathologie chronique la plus fréquente en France, touchant près d'un adulte sur trois. Elle constitue l'un des principaux facteurs de risque de **maladies cardio-neuro-vasculaires** mais également d'insuffisance rénale et de démence.

Elle est définie par une élévation persistante de la pression artérielle systolique ≥ 140 mmHg ou de la pression artérielle diastolique ≥ 90 mmHg.

La pression artérielle résulte de la force exercée par le sang sur la paroi des artères. Elle entraîne des anomalies structurales des artères qui irriguent le cerveau, le cœur, les reins et autres organes, augmentant ainsi le risque d'accident vasculaire cérébral, de **cardiopathie ischémique**, d'artériopathie des membres inférieurs, d'insuffisance rénale chronique ou de démence.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 62 % des affections vasculaires cérébrales et près de la moitié des cardiopathies ischémiques sont attribuées à une pression artérielle élevée, touchant plus d'un adulte sur 3, soit environ 17 millions de Français.

Les chiffres-clés de l'hypertension artérielle



Une prise en charge hygiéno-diététiques indispensable

La prise en charge de l'HTA passe d'abord par des mesures **hygiéno-diététiques**. De nombreuses études ont démontré l'efficacité de ces mesures sur la morbi-mortalité cardiovasculaire.

Ces mesures hygiéno-diététiques sont :

Réduction du poids en cas de surcharge pondérale

Pratique d'une activité physique régulière adaptée à l'état de santé

Réduction de la consommation en sel (moins de 6 g/jour)

Réduction de la consommation d'alcool

Alimentation riche en légumes et en fruits et pauvre en graisses d'origine animale

Arrêt du tabac

Si ces nouvelles habitudes de vie ne permettent pas d'atteindre une pression artérielle normale après trois mois, la prescription de médicaments antihypertenseurs est envisagée.

Malgré tout, une proportion importante d'hypertendus n'est aujourd'hui pas dépistée. Ceux qui sont dépistés ne sont pas toujours traités et les personnes traitées n'atteignent pas toujours une pression artérielle normale.

Pour en savoir plus

<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/hypertension-arterielle-hta>

<https://www.fedecardio.org/Je-m-informe/Reduire-le-risque-cardio-vasculaire/lhypertension-arterielle>