SAFE

STROKE ALLIANCE FOR EUROPE

- Page d’Accueil
- Qui sommes-nous ?
- FACTEURS DE RISQUE
    - Hypertension Artérielle
    - Diabète
    - Fibrillation Auriculaire
    - Cholestérol
    - Inactivité Physique
    - Alimentation mal-adaptée
    - Alcool
    - Obésité
    - le Tabagisme
    - Stress et Dépression
- RESSOURCES
    - Vidéos
    - Blog
    - Podcast
    - Liens utiles
    - Lecture complémentaire
    - Communiqués de Presse

10 faits fascinants sur l’accident vasculaire cérébral et l’hypertension Artérielle

Saviez-vous que des artères affaiblies dans le cerveau, résultant d’une

hypertension artérielle, augmentent le risque d'accident vasculaire cérébral ? Voici dix faits fascinants qui lient l'hypertension artérielle et l'AVC, et qui soulignent l'importance de surveiller sa tension artérielle.

1. **Plus d'un billion de la population mondiale souffre d'hypertension artérielle**

L'hypertension artérielle est plus courante qu'on le pense. On estime que plus d'un billion de personnes souffrent de cette maladie dans le monde, le plus souvent avec peu ou pas de symptômes, et de nombreux cas non diagnostiqués (1).

2. **Les chiffres de l'hypertension artérielle ont doublé depuis 1990**

Des facteurs liés au mode de vie, tels que l'inactivité physique, une alimentation riche en sel et des aliments transformés et riches en matières grasses, ainsi que la consommation d'alcool et de tabac, sont des causes expliquant l'augmentation des chiffres de l'hypertension artérielle dans le monde. L'hypertension augmente à un rythme alarmant dans les pays développés, mais aussi dans les économies émergentes (2).

3. **Les cardiopathies et les AVC sont la première cause de mortalité dans le monde**

L'augmentation du nombre d'adultes hypertendus est directement liée à l'incidence des décès dus à des maladies cardiaques et des AVC, deux des maladies les plus mortelles au monde (3). Malgré de nombreuses initiatives, la prévalence des décès dus à l'hypertension artérielle et aux maladies cardiovasculaires augmentent dans le monde entier (4).

4. **90 à 95 % des cas d'hypertension artérielle chez l'adulte sont primaires**

Il y a deux types d'hypertension : primaire et secondaire. Les cas primaires, qui peuvent se développer à la suite de causes environnementales ou génétiques, représentent 90 à 95 % des cas chez l'adulte, tandis que les cas d'hypertension secondaire, causés par d'autres maladies sous-jacentes ou médications ne représentent que 2 à 10 % (5).

5. **Les personnes de plus de 40 ans devraient prendre leur tension artérielle chaque année.**

Une surveillance régulière de la tension artérielle est la clé pour prévenir et gérer cette maladie. En général, il est recommandé aux adultes de plus de 40 ans ne présentant aucun autre facteur de risque de prendre leur tension artérielle au moins tous les cinq ans afin de détecter précocement tout éventuel problème (6)

6. **Une tension artérielle normale doit être inférieure à 120/80**

Votre tension artérielle est composée de deux chiffres : systolique et diastolique. Une lecture normale doit être inférieure à 120/80. Une hypertension artérielle est diagnostiquée si le premier chiffre (pression systolique) dépasse 140 et le deuxième chiffre (pression diastolique) dépasse 90 (4).

7. **L'hypertension artérielle cause, chaque année, le décès de millions de de personnes.**

L'hypertension artérielle affecte plus d'un billion de personnes et elle est la cause de près de 10,7 millions de décès chaque année (2). Qualifiée de maladie silencieuse environ 1 adulte sur 3 ne sait pas qu'il est affecté. C'est pourquoi il est si important de prendre sa tension artérielle chaque année (3).

8. **L'hypertension artérielle est plus fréquente chez les plus de 65 ans.**

De nombreux facteurs peuvent influencer la probabilité de développer une

hypertension artérielle. Certains sont modifiables, par exemple, vous pouvez arrêter de boire de l'alcool ou de fumer. D'autres sont non modifiables, comme l'âge : les personnes de plus de 65 ans sont plus susceptibles de souffrir de la maladie (4).

9. **Il existe trois principaux groupes de médicaments pour la tension artérielle**

Les principaux types de médicaments pour la tension artérielle sont les thiazides et les agents thiazidiques, les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA) ; les bloqueurs des récepteurs de l'angiotensine-2 (ARAs) ; les bloqueurs de canaux calciques. Votre médecin devra peut-être essayer différentes combinaisons pour déterminer ce qui vous convient le mieux (7).

10. **Il est facile de prévenir l'hypertension artérielle et de réduire le risque d'AVC.**

Vous pouvez agir de plusieurs façons pour réduire le risque d'AVC, causé par l'hypertension artérielle : perdre du poids, augmenter votre activité physique, limiter votre consommation de tabac, de sel, et d'alcool, réduire le stress, et passer une bonne nuit de sommeil (4).

Références ***:***

1. Tu N Nguyen, Clara K Chow. Global and national high blood pressure burden and control. Lancet. 2021 August 24. Volume 398, issue 10304, P932-933. DOI: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01688-3.
2. Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1, 201 population-representative studies with 104 million participants' by the NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). The Lancet.
3. Virani SS, Alonso A, Benjamin EJ, Bittencourt MS, Callaway CW, Carson

AP, et al. Heart disease and stroke statistics-2020 update: a report from the American Heart Associationexternal icon. Circulation 2020 and 141:e139-596.
4. Thomas Unger et. al. 2020 International Society of Hypertension. Global Hypertension Practice Guidelines. 6 May 2020 https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026Hypertension.; 75:1334–1357 .
5. Matthew R Alexander, MD, PhD et al. Hypertension. Updated 2019 Feb 22. https://emedicine.medscape.com/article/241381-overview#a4.
6. Walter N. Kernan, Silvio E. Inzucchi. Treating Diabetes to prevent stroke. Originally published 20 Apr 2021. https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STROKEAHA.120.032725.
7. Organisation, Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. Geneva: World Health and 3.0.IGO, 2021. Licence CC By-NC-SA.

Mis à jour en Février 2022

Prochaine révision 2024

Développé par

S·A·F·E
Stroke Alliance For Europe
THE STROKE PATIENT VOICE IN EUROPE

SAFE conserve le plein contrôle éditorial sur le contenu de ce site.

Soutenu par une Subvention Educative de

AMGEN

Liens

- Conditions d’Utilisation
- Politique de confidentialité
- Politique de Cookies
- Contact

- Facebook
- X
- RSS