



- 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

- Nouvelles
-  Français
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACT

DONATE

L'hypertension artérielle - le plus important facteur de risque d'AVC



Un AVC se produit lorsque le flux sanguin vers le cerveau est interrompu. Les causes sont nombreuses, mais l'un des principaux responsables est l'hypertension artérielle qui peut affaiblir les artères du cerveau et les faire éclater ou se boucher plus facilement. L'hypertension artérielle est donc le principal facteur de risque d'AVC (1).

Quelle est la fréquence de l'hypertension artérielle?

Environ 1,28 billion de la population mondiale souffre d'hypertension artérielle. Cependant, seulement 14 % prennent leur tension régulièrement. C'est la première cause de mort chaque année. En général, elle ne présente aucun symptôme, c'est pourquoi environ 46 % d'adultes ne savent même pas qu'ils en souffrent (2).

Quelle est la différence entre l'hypertension artérielle primaire et l'hypertension artérielle secondaire?

La majorité des cas chez l'adulte (90 à 95%) sont classés dans la catégorie de l'hypertension primaire, ce qui peut être dû à des facteurs génétiques, c'est-à-dire qu'elle vous a été transmise par un membre de votre famille. Seul un faible pourcentage de cas sont dits secondaires (près de 10 %). Les causes en sont diverses, notamment la prise de certains médicaments, l'abus de drogues illicites ou la présence de problèmes médicaux, tels qu'une faiblesse au niveau des reins (3).

Comment savoir si je fais de l'hypertension?

La lecture de votre tension artérielle donne deux chiffres. Le premier chiffre représente votre tension artérielle systolique, le second, votre tension artérielle diastolique. Une tension normale se situe à 120/80. Si votre tension est plus élevée, vous pourriez souffrir d'hypertension ou être en train de la développer.

Habituellement, une fois que la tension systolique est sous contrôle, la tension diastolique diminue également (1).

Qu'est-ce qui cause l'hypertension?

De nombreux facteurs peuvent provoquer de l'hypertension. Le risque augmente à mesure que nous vieillissons et elle est plus fréquente chez les hommes, en particulier les hommes noirs. Vous avez également plus de chances de développer la maladie si elle est présente dans votre famille, si vous êtes en surpoids, si vous fumez, si vous consommez trop d'alcool ou si vous mangez trop de sel. L'hypertension artérielle peut également se développer pendant la grossesse, et si vous souffrez de maladies chroniques telles qu'une maladie des reins ou de diabète (2).

Quels sont les symptômes de l'hypertension?

La raison pour laquelle on ne sait pas toujours que la tension artérielle est élevée est qu'elle présente peu ou pas de symptômes. On peut souffrir de maux de tête, d'essoufflement ou de saignements de nez, comme ne rien avoir du tout. Les artères peuvent être endommagées sans qu'on le sache, en augmentant ainsi le risque d'AVC. C'est pourquoi il est si important, pour les personnes de plus de 18 ans, de faire vérifier leur tension artérielle une fois par an (5).

Que puis-je faire pour minimiser le risque d'AVC?

Au-delà des contrôles réguliers, vous pouvez réduire votre risque d'AVC en maintenant votre tension artérielle à un niveau modéré. Il suffit de mener une vie saine, d'observer une bonne hygiène alimentaire, de pratiquer une activité physique régulière et de prendre les médicaments que le médecin vous conseille. N'oubliez pas que plus votre tension artérielle est basse, plus votre risque d'AVC est faible.

Références:

1. <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/13398-know-your-risk-factors-for-stroke>.
2. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
3. Matthew R Alexander, MD, PhD et al. Hypertension. Updated 2019 Feb 22. <https://emedicine.medscape.com/article/241381-overview#a4>.
4. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, Casey DE, Collins KJ, Dennison C, et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertens*.
5. <https://www.webmd.com/heart-disease/guide/medicine-ace-inhibitors>. Medically reviewed by James Beckerman, MD, FACC. 2020 Aug 24.

Prochaine révision 2024

Développé par



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

Soutenu par une Subvention Educative de



Liens

- [Conditions d'Utilisation](#)
- [Politique de confidentialité](#)
- [Politique de Cookies](#)
- [Contact](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)