

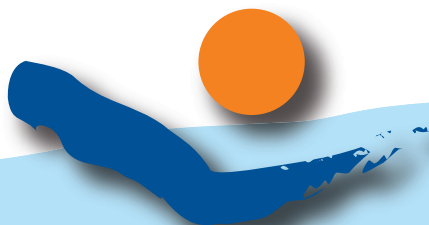
PROMOTION SANTÉ

# L'hypertension : domptez-la !

securex  
human capital matters



Mutualités  
Libres



Une brochure des *Mutualités Libres*

Rue Saint-Hubert, 19 - 1150 Bruxelles

T 02 778 92 11 - F 02 778 94 04

[promotionsante@mloz.be](mailto:promotionsante@mloz.be)



Photos > Reporters, Phovoir

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

# L'hypertension : domptez-la !

**N**e nous voilons pas la face : le mode de vie dans les pays industrialisés est la cause principale de tension artérielle élevée (hypertension). Excès de sel dans l'alimentation, insuffisance de fruits ou légumes, surpoids, consommation excessive d'alcool et manque d'activité physique : tous ces facteurs font grimper la tension artérielle.

Mais il y a une bonne nouvelle. Il est possible d'agir sur l'hypertension, car un mode de vie sain permet de réduire considérablement les risques liés à une tension artérielle élevée. La clé est entre nos mains !

Alors, si vous voulez être maître de votre tension artérielle, découvrez dans cette brochure de nombreuses informations pour prévenir l'hypertension et garder le contrôle de votre tension artérielle. Des conseils pour un mode de vie sain, le dépistage de l'hypertension, des possibilités de traitement, etc. : tous ces sujets y sont abordés !



## Testez vos connaissances...

1. Une personne est hypertendue lorsque sa tension artérielle au repos est, à plusieurs reprises, égale ou supérieure à :  
A. 140/90    B. 160/90    C. 160/100

---

2. L'hypertension peut avoir des conséquences néfastes sur l'ensemble des organes vitaux.  
A. Vrai    B. Faux

---

3. Un mode de vie sain est le principal facteur protecteur contre l'hypertension.  
A. Vrai    B. Faux

---

4. Une activité physique régulière peut prévenir l'hypertension artérielle, mais ne sert plus à rien une fois que l'hypertension est installée.  
A. Vrai    B. Faux

---

5. Qu'est-ce que l'effet "blouse blanche" ?  
A. Une protection vestimentaire  
B. Une confiance aveugle en son médecin

## C. Une augmentation passagère de la tension artérielle en raison du stress occasionné par une mesure de la tension artérielle dans un environnement médical

### 6. L'hypertension est souvent décrite comme :

- A. Le "fossoyeur des artères"
- B. Le "briseur de cœur"
- C. Le "tueur silencieux"

Réponse 1.

Réponse A : on parle d'hypertension lorsque la tension artérielle au repos est, à plusieurs reprises, égale ou supérieure à 140/90 (la mesure est exprimée en centimètres de mercure). Voir page 6

Réponse 2.

Vrai : l'hypertension peut affecter les artères et donc également les organes vitaux (le cerveau, le cœur, les reins, etc.) Voir page 8

Réponse 3.

Vrai : notre mode de vie peut être responsable jusqu'à 50 % du risque de développer de l'hypertension. L'excès de poids en est le facteur le plus déterminant. Une consommation trop importante de sel, une carence en potassium (présent dans les fruits et légumes), trop peu d'activité physique et une consommation excessive d'alcool jouent également un rôle. Voir page 8

Réponse 4.

Faux : une activité physique régulière peut en effet prévenir l'hypertension artérielle, mais constitue également un élément essentiel du traitement des personnes qui en souffrent déjà. Voir page 14

Réponse 5.

Réponse C : la tension artérielle peut varier en fonction du moment, d'un effort physique, d'une situation émotionnelle, etc. Le stress occasionné par une mesure de la tension chez le médecin (qu'il porte une blouse blanche ou pas !) peut également entraîner une augmentation passagère de la tension artérielle.

Réponse 6.

Réponse C : bien que les autres possibilités tiennent également la route, la description de "tueur silencieux" est la plus adaptée à l'hypertension. Chez la plupart des gens, l'hypertension ne cause en effet pas de symptômes ou de douleurs spécifiques. Une maladie de cœur ou un accident vasculaire cérébral peut donc se produire sans signes avant-coureurs. C'est pour cette raison que votre médecin se doit systématiquement de prendre votre tension lors de chaque consultation. Voir page 16

## Qu'est-ce que l'hypertension ?

La tension artérielle correspond à la pression exercée par le sang sur les parois des artères, c'est-à-dire des vaisseaux sanguins qui transportent le sang du cœur vers les organes. La tension artérielle est exprimée en millimètres de mercure (mmHg) par deux valeurs. En langage courant, votre médecin l'exprimera aussi en centimètres de mercure (cmHg) : 11/7, 12/8, 13/7.

Lors d'une mesure de la tension, la tension maximale est toujours mesurée en premier lieu et la tension minimale ensuite.

Le premier chiffre, le plus élevé, est la **tension maximale ou pression systolique**. Il correspond à la tension artérielle lorsque le cœur se contracte et évacue le sang. A ce moment, la pression sur les parois artérielles augmente.

Le deuxième chiffre, le plus bas, est la **tension minimale ou pression diastolique**. Il correspond à la tension artérielle lorsque le cœur se détend et se remplit de sang. A ce moment, la pression sur les parois artérielles diminue.

### Une tension artérielle trop élevée ?

On parle de tension artérielle élevée ou d'hypertension lorsque la tension maximale est, à plusieurs reprises, supérieure ou égale à 140 mmHg et/ou la tension minimale est supérieure ou égale à 90 mmHg (140/90).

L'hypertension n'est pas à proprement parler une maladie, mais plutôt un facteur de risque considérable de maladies cardiovasculaires. Le risque de problèmes de santé augmente également lorsque d'autres facteurs entrent en jeu : tabagisme, taux élevé de cholestérol, manque d'activité physique, surpoids ou obésité, diabète, etc. Des valeurs cibles de 130/80 mmHg, voire plus basses sont dès lors recommandées pour les personnes souffrant de diabète ou de maladies rénales.

# Causes de l'hypertension

En général, la cause de l'hypertension est inconnue. Nous parlons alors d'**hypertension essentielle** (dans 95 % des cas).

Les facteurs de risque, par contre, sont évidents. En effet, ce sont les "mauvaises" habitudes de vie qui favorisent l'hypertension. Excès de poids, alimentation trop salée, consommation insuffisante de fruits ou légumes, abus d'alcool et manque d'activité physique : tous ces éléments contribuent au développement de l'hypertension, mais peuvent être adaptés. En revanche, certains facteurs de risque sont inévitables : l'âge et l'hérédité.

Dans 5 % des cas donc, la cause de l'hypertension est connue. En effet, l'hypertension peut découler d'une maladie rénale, d'une affection artérielle, d'un mauvais fonctionnement du système hormonal, d'apnées du sommeil ou de la consommation de certains médicaments. Nous parlons alors d'**hypertension secondaire**.

## L'hypertension associée à d'autres facteurs de risque...

Plus les facteurs de risque sont nombreux, plus les dangers pour la santé sont importants.

Logique, mais il est important de savoir que les risques ne s'additionnent pas, ils se multiplient ! Ainsi, une personne présentant un taux trop élevé de cholestérol court quatre fois plus de risques d'avoir une crise cardiaque si elle souffre aussi d'hypertension.

Autre exemple : si un taux trop élevé de cholestérol, le diabète et le tabagisme s'ajoutent à l'hypertension, le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral est dix fois plus élevé que lorsque l'hypertension est le "seul" facteur de risque.

## Conséquences de l'hypertension

Si l'hypertension n'est pas traitée, des lésions peuvent apparaître sur les artères. Les graisses et le cholestérol se déposent facilement sur les parois vasculaires, ce qui provoque l'artériosclérose.

Ce rétrécissement des artères peut avoir des conséquences sur les organes vitaux.

- **le cœur** : les artères qui approvisionnent le cœur se bouchent. La paroi du muscle cardiaque s'épaissit. Des complications comme une angine de poitrine, un infarctus ou une insuffisance cardiaque apparaissent.
- **le cerveau** : un accident vasculaire cérébral peut être causé par une thrombose, une embolie ou une hémorragie cérébrale. Un AVC (accident vasculaire cérébral) peut entraîner une paralysie, un coma ou même la mort.
- **les reins** : l'hypertension peut entraîner une insuffisance rénale. Une dialyse rénale (épuration du sang par un rein artificiel) est parfois nécessaire.

## Comment éviter une augmentation de la tension artérielle ?

Dans la plupart des cas, l'hypertension peut être évitée en menant une vie saine. Les conseils pour un mode de vie équilibré exposés dans les pages qui suivent sont les ingrédients qui permettent d'éviter une augmentation de la tension artérielle.



L'hypertension...  
**Non merci !**

## Évitez l'excès de **poids**

Voilà déjà une manière efficace de vous protéger de l'hypertension. Une légère perte de poids peut en effet influencer positivement sur la tension artérielle.

### **Votre poids est-il optimal ?**

Une formule simple, l'IMC (Indice de Masse Corporelle), offre une réponse à cette question. Vous pouvez calculer votre IMC en divisant votre poids corporel (en kilos) par votre taille au carré (en mètres) :

**IMC = poids / taille x taille.**

Votre poids est idéal si votre IMC est compris entre 18,5 et 24,9. Dans le cas d'un IMC compris entre 25 et 29,9, on parle de surpoids.

Au-delà de 30 ou plus, l'IMC indique une obésité (surpoids important).

### **Exemples**

- Vous pesez 85 kg et mesurez 1,90 m.  
Calcul :  $85 / 1,90 \times 1,90 = 23,5$   
Vous avez un poids idéal.  
Continuez ainsi !
- Vous pesez 75 kg et mesurez 1,60 m.  
Calcul :  $75 / 1,60 \times 1,60 = 29,3$   
Vous êtes en surpoids.  
Il vous faut perdre du poids.

*Vous souhaitez perdre quelques kilos ? Consultez notre guide "Solutionnez votre excès de poids... la pièce manquante est entre vos mains !".*

### **Suivez les principes de la pyramide alimentaire active**

- Trois repas principaux (matin, midi, soir) et deux en-cas par jour suffisent. Prenez impérativement un petit-déjeuner !
- Buvez de l'eau : au moins 1,5 l par jour.
- Privilégiez les fruits, légumes, pommes de terre, produits céréaliers complets (pain gris, pâtes complètes, riz complet, etc.).
- Cuisinez et mangez à la méditerranéenne : utilisez de l'huile d'olive, mangez du poisson, des noix et relativement peu de viande rouge.
- Allez-y mollo avec les sucres, le sel et les graisses. Limitez surtout votre consommation de graisses saturées.

*Vous voulez savoir si votre alimentation respecte les principes de la pyramide alimentaire active ? Faites le test sur [www.mapyramide.be](http://www.mapyramide.be).*



## Consommez plus de fruits et légumes

### Consommez plus de potassium

Augmenter votre dose quotidienne de potassium aide à réduire votre tension artérielle. Le potassium se retrouve principalement dans les fruits et légumes. Cet effet salutaire est également lié à la présence d'autres éléments protecteurs tels que les antioxydants. Les pommes de terre, la viande, le pain et le lait contiennent aussi du potassium.

### 5 portions de fruits et légumes par jour

Les fruits et légumes sont la source de potassium par excellence. Mangez donc sans faute 2 portions de fruits et 300 g de légumes par jour. Les pommes de terre, les poivrons, les bananes, les kiwis, le melon, les noix, le chou-fleur, les brocolis, les carottes, les légumes secs et les choux sont particulièrement riches en potassium.

### Conseils pour manger plus de fruits et légumes

- Débutez la journée par un fruit : une banane sur votre tartine, des tranches de kiwi dans le yaourt, un jus de fruit fraîchement pressé, etc.
- A la maison, gardez les fruits à portée de main. Un panier de fruits sur la table vous donnera certainement plus envie de manger un en-cas sain.
- Emportez un fruit au travail.
- Optez, si possible, pour la formule "salad bar" au restaurant.
- Une envie de grignoter devant la télé ? Optez alors pour une carotte, des tomates cerise, du chou-fleur, etc.



## Consommez **moins de sel**

Le sel (ou chlorure de sodium) est fortement présent dans notre alimentation quotidienne. Il est partout : dans les céréales du petit-déjeuner, le jambon, le fromage, les biscuits, les pizzas, les repas préparés, les sauces, les snacks, etc. Mais trop de sodium peut provoquer de l'hypertension. Il est dès lors recommandé de consommer au maximum 6 g de sel par jour.

### *Le saviez-vous ?*

- Les légumes frais sont naturellement moins salés. A titre comparatif : une assiette de haricots frais contient 0,015 g de sel, tandis qu'une assiette de haricots en conserve contient plus de 1 g de sel.
- Les produits laitiers sont naturellement peu salés, à l'exception des fromages.
- Un repas ne devrait pas contenir plus de 1 à 2 g de sel.
- 1 g de sel correspond, entre autres, à 1 tranche de jambon, 5 olives, 50 g de surimi, 1 tranche de jambon fumé, etc.
- 2 g de sel correspondent, entre autres, à 1 croque-monsieur, 1 morceau de quiche, 1 sandwich au jambon, etc.
- La teneur en sel sur les étiquettes des aliments est toujours exprimée en sodium (symbole chimique : Na). Pour connaître la teneur en sel en grammes, vous devez multiplier ce chiffre par 2,5.

### Conseils pour consommer moins de sel

- Evitez de mettre la salière à table et limitez même l'utilisation du sel en cuisine.
- Optez pour d'autres aromates comme les herbes (persil, basilic,...), les épices (poivre, cannelle,...), l'ail, les graines, le jus de citron, etc.
- Au supermarché, choisissez du sel avec une faible teneur en sodium ou du sel enrichi en iode.
- Préférez le pain et/ou les céréales pauvres en sel.

### Lisez l'étiquette

La teneur en sel de produits similaires peut parfois fortement varier. Lisez dès lors attentivement les étiquettes et optez pour le produit contenant le moins de sel.

100 g de céréales petit-déjeuner à base de miel :  $0,7 \text{ g de sodium} \times 2,5 = 1,75 \text{ g de sel}$

100 g de flocons de maïs au sucre :  $0,45 \text{ g de sodium} \times 2,5 = 1,125 \text{ g de sel}$ .

*Vous trouverez plus d'informations sur la manière de limiter votre consommation de sel sur [www.stoplesel.be](http://www.stoplesel.be).*

## Consommez moins d'alcool

La tension artérielle systolique augmente en fonction du nombre de verres d'alcool consommés quotidiennement.

Dès lors, les experts recommandent de ne pas boire plus d'un à deux verres d'alcool par jour. Il est également important de ne pas consommer d'alcool chaque jour de la semaine.

Ces conseils sont d'autant plus indiqués pour les personnes hypertendues.

### Conseils pour boire moins d'alcool

- Si vous buvez régulièrement de l'alcool, prévoyez quelques jours par semaine sans alcool.
- Vous allez à une fête ? Déterminez à l'avance le nombre de verres que vous allez boire.
- Si vous buvez de l'alcool, alternez régulièrement avec de l'eau.
- Vous voulez étancher votre soif ? Optez alors plutôt pour une boisson non alcoolisée, de préférence de l'eau.

*Vous voulez plus d'informations sur la modération de l'alcool ? Surfez sur [www.infodrogues.be](http://www.infodrogues.be).*

## Bougez une demi-heure par jour

Une activité physique régulière fait baisser la tension artérielle. Cela ne signifie pas nécessairement que vous devez faire du sport de manière intensive. En effet, les activités physiques modérées influent déjà favorablement sur votre tension artérielle. Trente minutes d'activité physique modérée par jour sont ainsi bénéfiques à une personne au mode de vie sédentaire. Plus précisément, il s'agit d'activités qui entraînent une respiration légèrement plus rapide et plus profonde qu'en temps normal.

### ***Bouger plus, comment s'y mettre ?***

N'y allez pas trop vite. Augmentez progressivement la durée et l'intensité de vos efforts physiques. Il est préférable de commencer en répartissant l'activité sur différentes périodes. Par exemple : deux fois 10 minutes de vélo et 10 minutes de marche, ou un quart d'heure de jardinage et un quart d'heure de vélo. Le plus important est d'avoir bougé pendant une demi-heure à la fin de la journée. Vous avez plus de 40 ans et vous souhaitez reprendre le sport de manière intensive après une longue période d'inactivité ? Discutez-en d'abord avec votre médecin.

### ***Quelques exemples d'activités physiques***

#### **Activités physiques modérées**

- Marcher énergiquement
- Rouler à vélo
- Danser
- Jardiner
- Tondre la pelouse
- Laver les vitres
- Faire du Tai Chi

#### **Activités physiques intensives**

- Faire du jogging
- Rouler à vélo (rythme soutenu)
- Nager
- Sauter à la corde
- Monter les escaliers
- Soulever des poids et des haltères
- Jouer au football

***Vous voulez devenir plus actif ? Découvrez alors nos brochures "Musclez votre santé !" et "30 minutes santé, des astuces pour bouger".***

## Optez pour une vie **sans tabac**

Bien que l'arrêt du tabac ne fasse pas baisser considérablement votre tension artérielle, il est tout de même fortement recommandé de ne pas fumer. En effet, le tabac a une influence néfaste sur les vaisseaux sanguins et est la principale cause de maladies cardiovasculaires.

Arrêter de fumer n'est pas évident. N'hésitez pas à demander de l'aide, vos chances de réussite en seront augmentées. Parlez-en à votre médecin, faites appel à un tabacologue ou faites-vous encadrer en ligne par le Coach TabacStop sur [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be) !

*Vous voulez plus d'informations sur l'arrêt du tabac ?  
Découvrez notre guide "Arrêtez de fumer. C'est possible !".*



## Prenez le temps de **vous détendre**

Il nous arrive à tous de subir des tensions ou du stress. Certaines personnes le supportent mieux que d'autres. Mais si vous avez du mal à vivre les situations tendues ou les fortes pressions, votre santé peut en pâtir et l'exprimer par de l'hypertension,

même si le stress n'est pas à l'origine de l'hypertension durable. Essayez dès lors de prendre du temps pour vous : cherchez de la distraction via un loisir ou un sport, pratiquez des exercices de relaxation ou ne faites... rien, tout simplement.

*Vous voulez plus d'informations pour gérer le stress ?  
Consultez notre brochure "Vivez zen".*



## Contrôle régulier de la tension artérielle

L'hypertension est souvent appelée "**tueur silencieux**". En effet, la plupart des personnes hypertendues ne présentent pas de symptômes ou de douleurs spécifiques. En cas d'hypertension extrême de longue durée, des symptômes comme des maux de tête, des bourdonnements d'oreilles, des saignements de nez et/ou des problèmes de vue peuvent apparaître.

Même si vous ne ressentez rien, la seule manière de déceler l'hypertension à temps est de (faire) prendre votre tension artérielle de façon régulière. Votre médecin généraliste peut facilement déceler l'hypertension. Si vous avez plus de 40 ans, votre médecin prendra votre tension lors de chaque visite.

### *Prendre vous-même votre tension artérielle ?*

Certaines personnes recourent à l'auto-mesure. Cela signifie qu'elles mesurent elles-mêmes leur tension artérielle. L'auto-mesure peut contribuer à un bon diagnostic et au contrôle de l'hypertension. A cette fin, mieux vaut utiliser un tensiomètre validé qui prend la tension artérielle au niveau de la partie supérieure du bras (et donc pas avec une manchette autour du poignet).

Vous avez l'intention de vous procurer un tensiomètre ? Vous pouvez alors vous rendre chez votre pharmacien, votre bandagiste, dans le centre de prêt/location/vente de votre mutualité ou surfez sur [www.automesure.org](http://www.automesure.org). Mais avant toute chose, discutez de cet achat avec votre médecin.

# Traitement de l'hypertension

Une fois que l'hypertension est avérée, la première étape - la plus importante - du traitement est une **adaptation du mode de vie**.

Celle-ci comprend :

- une perte de poids en cas d'excès de poids
- des habitudes alimentaires équilibrées (quantité importante de fruits et légumes, faible consommation de sel, diminution des graisses saturées, etc.)
- une augmentation de l'activité physique
- une consommation modérée d'alcool
- l'absence ou la réduction du tabagisme
- une réduction du stress

Ces adaptations de votre mode de vie ne font pas suffisamment diminuer votre tension artérielle ? Le médecin vous prescrira alors un **traitement médicamenteux**, en plus des conseils susmentionnés. Une combinaison de différents médicaments hypotenseurs s'avère parfois nécessaire. Suivez donc les conseils de votre médecin à la lettre.

## L'hypertension... et moi ?

Testez votre risque d'hypertension et n'hésitez pas à discuter des résultats avec votre médecin.

1. Vous êtes un homme de plus de 45 ans ou une femme de plus de 50 ans.  Oui  Non

---

2. Votre tension artérielle est régulièrement supérieure à 130/80 mmHg.  Oui  Non

---

3. Votre père ou votre mère a été ou est traité(e) pour hypertension.  Oui  Non

---

4. Vous avez un frère ou une sœur qui a été ou est traité(e) pour hypertension.  Oui  Non

---

5. Vous avez récemment pris 3 kg ou vous êtes en surpoids.  Oui  Non

---

6. Vous exercez une activité physique ou sportive moins d'une fois par semaine.  Oui  Non

---

7. Vous aimez les aliments salés et vous en consommez régulièrement.  Oui  Non

### Moins de deux "Oui"

-> Vous avez un faible risque de développer de l'hypertension.

### Deux à trois "Oui"

-> Vous présentez un risque moyen. Une adaptation de votre mode de vie peut réduire ce risque.

### Plus de trois "Oui"

-> Une adaptation de votre mode de vie est recommandée pour éviter l'hypertension.

Source : [www.comitehta.org](http://www.comitehta.org)



## Adresses **utiles**

### **Ligue Cardiologique Belge**

Rue des Champs Elysées 43

1050 Bruxelles

Tél. : 02 649 85 37

Fax : 02 649 28 28

E-mail : [info@liguecardioliga.be](mailto:info@liguecardioliga.be)

### **Sur Internet**

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

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

[www.belgianstrokecouncil.com](http://www.belgianstrokecouncil.com)

Le contenu de cette brochure est inspiré de "Attention ma tension", édité par l'Observatoire de la Santé du Hainaut. Avec tous nos remerciements ! Merci aussi aux experts du Comité Belge de Lutte contre l'Hypertension Artérielle pour leur relecture et leurs suggestions.

Des **brochures** et des  
**guides** pour vous aider

—  
[www.securex-mutualite.be](http://www.securex-mutualite.be)  
[mutualite@securex.be](mailto:mutualite@securex.be)

Votre agence mutualité locale

Rue de Genève 4  
1140 Bruxelles  
T 078 15 93 00 (Fr)  
F 02 729 92 12

Verenigde-Natieslaan 1  
9000 Gent  
T 078 15 93 01 (NI)  
F 09 235 64 85

La Mutualité Libre Securex est membre de l'Union Nationale des Mutualités Libres