



**DÉMASQUEZ LE TUEUR SILENCIEUX  
MESUREZ VOTRE TENSION  
PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN**





## POURQUOI TUEUR ? POURQUOI TUEUR ? POURQUOI TUEUR ? POURQUOI TUEUR ?

En Belgique, l'hypertension serait la deuxième cause de mortalité après le tabagisme et entraînerait chaque année la mort de +/- 15.000 Belges. On estime dans la population active que 33% des hommes et 25% des femmes sont hypertendus.

D'après les prévisions, 3 millions de Belges pourraient en souffrir en 2025.

## QUI EST-CE TUEUR SILENCIEUX ? QUI EST-CE TUEUR SILENCIEUX ? QUI EST-CE TUEUR SILENCIEUX ?

### L'hypertension

---

La pression artérielle correspond à la pression exercée par le sang éjecté par le cœur lorsqu'il se contracte.

Elle s'exprime par deux chiffres qui correspondent :

#### **1. La pression systolique :**

la pression du sang lorsque le cœur se contracte et se vide : c'est le premier chiffre, le plus élevé.

#### **2. La pression diastolique :**

la pression du sang lorsque le cœur se relâche et se remplit : c'est le second chiffre, le plus bas.

On exprime la tension artérielle en millimètres de mercure (mm Hg) ou en centimètres de mercure (cm Hg).

**On parle d'hypertension artérielle lorsque la tension artérielle systolique est  $\geq 140$  mm Hg (14 cm Hg) et/ ou la tension diastolique  $\geq 90$  mm Hg (9 cm Hg).**

L'hypertension artérielle augmente le risque de maladies cardiovasculaires, et en particulier celui d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus du myocarde. Il est prouvé que la diminution de la tension artérielle réduit ce risque.

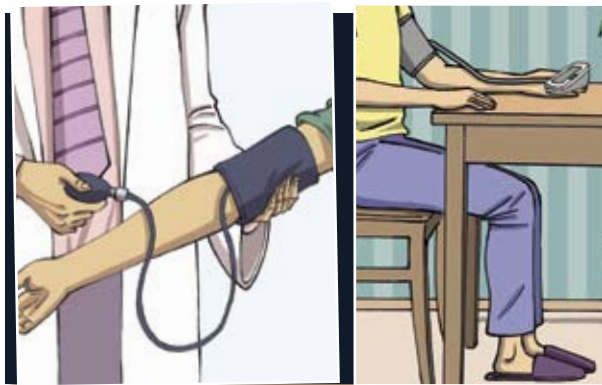
**SILENCIEUX ? POURQUOI SILENCIEUX ? POURQUOI SILENCIEUX ?**

## **Quels sont les symptômes ?**

---

La majorité des hypertendus se sentent bien. Ils ne présentent peu ou pas de symptômes c'est pourquoi l'on parle de tueur silencieux. Mais lorsque certains patients présentent des symptômes d'hypertension, c'est le mal de tête qui est le plus fréquent ainsi que des bourdonnements d'oreille, l'impression de voir voler des mouches devant les yeux, ou encore des saignements de nez. Même en l'absence de ces symptômes, vous pouvez avoir une pression artérielle trop élevée.

## IDENTIFIER ? COMMENT L'IDENTIFIER ? COMMENT L'IDENT



### COMMENT L'IDENTIFIER ?

La pression artérielle varie, parfois de façon importante, en fonction de l'activité, du moment de la journée, des émotions, ...

Les mesures de la tension artérielle doivent être effectuées dans des conditions standards : en étant assis au calme depuis au moins 5 minutes et sans parler.

L'existence d'une hypertension artérielle est confirmée lorsque des tensions artérielles élevées ont été constatées à plusieurs reprises lors de consultations différentes.

## Recommandations importantes :

---

*Observez les règles générales d'hygiène de vie :*

1. Eviter de prendre du poids et maigrir si nécessaire. **L'excès de poids** s'accompagne souvent d'hypertension artérielle. En outre il constitue par lui-même un facteur de risque cardiovasculaire.

La réduction de l'obésité s'accompagne non seulement d'une diminution de la tension artérielle mais améliore également d'autres facteurs de risque cardiovasculaire.

2. **Moins d'alcool.** L'alcool fait monter la tension artérielle. Il faut donc diminuer sa consommation à maximum 1 verre sur une journée pour une femme et 2 verres pour un homme.

### Conseil :

**Un** verre d'apéritif = **un** verre de vin  
= **un** verre de bière = **un** verre d'alcool.



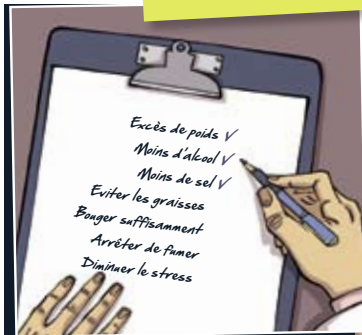
3. **Moins de sel.** Le sel augmente la tension artérielle. Une réduction de la consommation de sel :



- a. Diminue la tension artérielle chez un grand nombre d'hypertendus.
- b. Facilite l'effet hypotenseur de la plupart des médicaments antihypertenseurs.

### Conseils :

- Cuisinez les aliments sans sel,
- Remplacez le sel par des épices, du citron, des herbes, ...
- Pas de salière à table,
- Evitez les aliments très salés (biscuits d'apéritifs, potages en sachet, charcuterie, ...),
- Evitez les plats préparés.



COMMENT L'EVITER ?

4. Adopter une alimentation saine en **évitant les graisses saturées** et en consommant suffisamment de fruits et légumes.
5. **Bouger** suffisamment. L'activité physique réduit la tension artérielle



### Conseils :

- Régulièrement :  
au moins 30 minutes 5 x par semaine,
- Exercice dynamique et d'endurance :  
natation, course, marche, vélo, ...

6. **Ne pas fumer. Tabagisme** = facteur de risque cardiovasculaire.

7. **Diminuer son stress.** Le stress est un facteur cardiovasculaire qui favorise des poussées tensionnelles qui peuvent être dangereuses.

S'il est impossible de le supprimer complètement car il fait partie de la vie, on peut essayer de le réduire en faisant plus de sport et en se réservant des moments de détente et de relaxation.

## **Mesures visant à faire baisser la tension artérielle :**

---

1. Mesures touchant au style de vie (voir plus haut).
2. Médicaments antihypertenseurs : la plupart des patients doivent prendre régulièrement un ou plusieurs médicaments antihypertenseurs pour parvenir à contrôler correctement leur tension.

## **Autres mesures :**

---

Il peut s'agir de médicaments hypocholestérolémiants ou d'anti-agrégants plaquettaires comme l'aspirine.

Au début d'un nouveau traitement, des effets secondaires peuvent apparaître. Ce problème sera résolu par votre médecin en adaptant et en personnalisant les doses ou le type de médicaments. Ne changez donc pas le traitement vous-même ou ne l'arrêtez pas de votre propre initiative.

### **Règle d'or :**

**Continuez votre traitement pendant toute votre vie : c'est la seule manière d'éviter des complications graves !**



QUELS SONT LES TRAITEMENTS ?

**Si vous ne traitez pas votre hypertension, vous risquez de développer une maladie cardiovasculaire de manière précoce (à un âge jeune) et, éventuellement, de connaître un décès prématuré des suites de cette maladie.**



## ÉRIELLE HYPERTENSION ARTÉRIELLE HYPERTENSION ARTÉRIELLE

### Testez vos connaissances sur l'hypertension artérielle :

#### 1 Que signifie avoir de l'hypertension ?

- être stressé
- être hyperactif
- être énervé
- avoir une pression anormalement élevée exercée par le sang sur les parois des artères demandant au cœur de « pomper » plus vite

#### 2 Les symptômes les plus courant d'une hypertension sont les suivants

- toux
- stress, transpiration
- vertige
- dans la majorité des cas, il n'y a aucun ou très peu de symptômes

#### 3 Quelles sont les valeurs tensionnelles d'une personne normale ?

- moins de 120/80
- 140/80
- 130/90
- 140/90

#### 4 Pour une personne hypertendue, quelles sont les valeurs tensionnelles cibles ?

- 140/80
- 150/90
- 130/80
- 140/90 ou 130/80 selon la personne

<b>5</b>	<b>La cause principale de l'hypertension est</b>
<input type="radio"/>	le stress
<input type="radio"/>	l'obésité
<input type="radio"/>	l'âge
<input type="radio"/>	inconnue

<b>6</b>	<b>Une pression artérielle peut provoquer des dommages à/aux ?</b>
<input type="radio"/>	yeux
<input type="radio"/>	cerveau
<input type="radio"/>	coeur
<input type="radio"/>	rein
<input type="radio"/>	vaisseaux sanguins
<input type="radio"/>	tous à la fois

<b>7</b>	<b>Quels sont les facteurs de risque pouvant mener à une hypertension et à un accident cardiovasculaire ?</b>
<input type="radio"/>	l'alcool, la cigarette, le stress, l'obésité
<input type="radio"/>	la cigarette, l'alcool, le cholestérol et le stress
<input type="radio"/>	l'âge, la cigarette, l'alcool et le stress
<input type="radio"/>	l'âge, le cholestérol, l'obésité, un diabète ou une maladie rénale, la cigarette et antécédants familiaux de maladie cardiovasculaire

<b>8</b>	<b>Seul les personnes âgées peuvent souffrir d'hypertension ?</b>
<input type="radio"/>	oui, au dessus de 75 ans
<input type="radio"/>	oui au-dessus de 65 ans
<input type="radio"/>	non, tout adulte ou personne active peut développer une hypertension
<input type="radio"/>	non, tout le monde est susceptible d'avoir de l'hypertension mais le risque varie en fonction de l'âge.

<b>9</b>	<b>Un traitement médicamenteux est suffisant pour traiter une hypertension?</b>
<input type="radio"/>	oui si le traitement est adéquat
<input type="radio"/>	non, il faut également une opération chirurgicale
<input type="radio"/>	non, en plus de bien prendre son médicament, il faut s'assurer d'une bonne hygiène de vie

<b>10</b>	<b>Le traitement médicamenteux est à prendre</b>
<input type="radio"/>	jusqu'à ce qu'on atteigne les objectifs tensionnels (140/90 ou 130/80)
<input type="radio"/>	durant au moins 5 ans
<input type="radio"/>	toute sa vie

## Les bonnes réponses :

### 1. Que signifie avoir de l'hypertension ?

Avoir une pression anormalement élevée exercée par le sang sur les parois des artères demandant au cœur de « pomper » plus vite.

### 2. Les symptômes les plus courants d'une hypertension sont :

Dans la majorité des cas, il n'y a aucun ou très peu de symptômes.

### 3. Quelles sont les valeurs tensionnelles d'une personne normale?

Moins de 120/80.

**4. Pour une personne hypertendue, quelles sont les valeurs tensionnelles cibles?**

140/90 ou 130/80 selon la personne.

**5. La cause principale de l'hypertension est**

Inconnue.

**6. Une pression artérielle peut provoquer des dommages à/aux?**

Yeux, cerveau, cœur, rein, vaisseaux sanguins tous à la fois.

**7. Quels sont les facteurs de risque pouvant mener à une hypertension et à un accident cardiovasculaire?**

L'âge, le cholestérol, l'obésité, un diabète ou une maladie rénale, la cigarette et antécédants familiaux de maladie cardiovasculaire.

**8. Seul les personnes âgées peuvent souffrir d'hypertension?**

Non, tout le monde est susceptible d'avoir de l'hypertension mais le risque varie en fonction de l'âge.

**9. Un traitement médicamenteux est suffisant pour traiter une hypertension?**

Non, en plus de bien prendre son médicament, il faut s'assurer d'une bonne hygiène de vie.

**10. Le traitement médicamenteux est à prendre**

Toute sa vie.

**Votre score : ... / 10**

---



**Pour plus d'information visitez notre site :**

---

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



**Ligue Cardiologique Belge**

Rue des Champs Elysées 43  
1050 Bruxelles

T : +32 (0) 2 649 85 37

F : +32 (0) 2 649 28 28

Email : [info@liguecardioliga.be](mailto:info@liguecardioliga.be)

**Avec le soutien de :**

---



**Loterie Nationale**  
créateur de chances 

 **NOVARTIS**

**OMRON**  
[www.msh.be](http://www.msh.be)