

Lien vers l'article:

[https://infosante.be/guides/
tension-art-eacute-rielle-
eacute-lev-eacute-e-lpar-
hypertension-rpar](https://infosante.be/guides/tension-art-eacute-rielle-eacute-lev-eacute-e-lpar-hypertension-rpar)



Tension artérielle élevée (hypertension artérielle)

La tension artérielle, qu'est-ce que c'est ?

Le cœur expulse le sang riche en oxygène vers les différents organes via les artères. Le sang circule dans les artères à une certaine force (pression). Cette pression est appelée la **tension artérielle**.

« **Prendre la tension** » d'une personne, c'est mesurer sa tension artérielle. Les valeurs mesurées sont exprimées en millimètres de mercure (mmHg).

La tension artérielle est mesurée au niveau du **haut du bras**. On note 2 nombres :

- Le nombre le plus haut est la tension artérielle **maximale** (pression artérielle **systolique** ou PAS) :
 - La pression artérielle systolique est la tension artérielle lorsque le cœur se contracte et expulse le sang dans les artères.
- Le nombre le plus bas est la tension artérielle **minimale** (pression artérielle **diastolique** ou PAD) :
 - La pression artérielle diastolique est la tension artérielle lorsque le cœur se relâche et se remplit de sang.

L'hypertension artérielle, qu'est-ce que c'est ?

Si la tension artérielle dépasse une certaine mesure, on parle d'**hypertension artérielle**.

Plus précisément, si :

- la tension artérielle maximale dépasse 140 mmHg ;
- la tension artérielle minimale dépasse 90 mmHg,

ou les 2 en même temps, alors on parle **d'hypertension artérielle**.

Et si :

- la tension artérielle maximale dépasse 180 mmHg ;
- la tension artérielle minimale dépasse 110 mmHg,

ou les 2 en même temps, alors on parle **d'hypertension artérielle sévère**.

Parfois, la tension artérielle mesurée **pendant une consultation** est plus élevée que la tension artérielle mesurée en-dehors d'un lieu de soins. Le stress ou l'anxiété liés à la consultation peuvent entraîner une augmentation **temporaire** de la tension artérielle. On parle alors d' « **hypertension de la blouse blanche** ». L'hypertension de la blouse blanche touche 1 personne sur 4.

Quelles sont les causes de l'hypertension artérielle ?

95 fois sur 100, l'hypertension artérielle **n'a pas de cause**. Des facteurs génétiques peuvent jouer un rôle.

Une personne a plus de risque d'avoir de l'hypertension artérielle si, par exemple :

- elle ne bouge pas suffisamment chaque jour (sédentarité) ;
- elle mange trop salé ;
- elle boit trop [d'alcool](#) ;
- elle est en situation de surpoids ou [d'obésité](#).

Parfois (5 fois sur 100), l'hypertension artérielle est provoquée par :

- une maladie, par exemple :
 - un problème aux reins,
 - des problèmes hormonaux,
 - le [syndrome d'apnée du sommeil](#) ;
- un médicament.

Une hypertension artérielle peut aussi apparaître pendant la grossesse.

Pourquoi traiter l'hypertension artérielle ?

L'hypertension artérielle abîme les vaisseaux sanguins. C'est l'une des principales causes de maladies du cœur ou des vaisseaux sanguins (maladies cardiovasculaires).

Une **hypertension artérielle persistante** (chronique) augmente le risque de :

- crise cardiaque ([infarctus du myocarde](#)) ;
- accident vasculaire cérébral ([AVC](#)) ;
- démence ;
- [insuffisance cardiaque](#) ;
- vaisseaux sanguins bouchés ;
- diminution du fonctionnement des reins ;
- [problèmes de vue](#).

Traiter l'hypertension artérielle permet donc de diminuer le risque d'avoir une maladie cardiovasculaire.

Chez qui et à quelle fréquence ?

Jusqu'à 15 jeunes adultes sur 100 ont de l'hypertension artérielle sans le savoir.

Avec l'âge, la tension artérielle augmente.

Entre 35 et 64 ans, l'hypertension artérielle touche :

- environ 1 homme sur 2 ;
- environ 1 femme sur 3.

Dans le monde, chez les adultes, l'hypertension artérielle est la cause de 13 décès sur 100.

Comment reconnaître l'hypertension artérielle ?

Généralement, les personnes qui ont de l'hypertension artérielle **ne le remarquent pas**. Il n'y a généralement **pas de signes (symptômes)** et c'est pour

cela que l'hypertension artérielle est dangereuse. Souvent, les symptômes qui apparaissent sont des conséquences d'une hypertension artérielle déjà présente depuis un moment (voir [Pourquoi traiter l'hypertension artérielle ?](#)).

C'est seulement quand la tension artérielle augmente de manière très importante que cela provoque parfois des symptômes, par exemple :

- des [saignement de nez](#) ;
- des [maux de tête](#) ;
- être plus vite fatigué-e lors d'une activité physique ou d'une tâche de la vie de tous les jours (diminution de la tolérance à l'effort) ;
- un [essoufflement](#) ;
- des [problèmes de vue](#).

Comment est posé le diagnostic d'hypertension artérielle ?

Lors d'une consultation, votre médecin peut proposer de mesurer votre tension artérielle.

Votre médecin mesure toujours votre tension artérielle, par exemple²:

- si vous avez déjà de l'hypertension artérielle ;
- si vous avez des symptômes qui font penser à une hypertension artérielle²;
- si vous avez une maladie persistante (chronique), par exemple²:
 - un [diabète](#),
 - une insuffisance rénale,
 - une insuffisance cardiaque.²

Si votre médecin pense que vous avez de l'hypertension artérielle, il ou elle vérifie votre tension artérielle à plusieurs moments avant de commencer un traitement. Il ou elle vous demande également de mesurer vous-même votre tension artérielle chez vous (voir [Que pouvez-vous faire ?](#)).

Examens complémentaires

Si votre médecin pense qu'une maladie est la cause de votre hypertension artérielle, il ou elle peut vous proposer des examens complémentaires, par exemple :

- une prise de sang ;
- une analyse d'urine ;
- un examen qui montre l'activité du cœur ([électrocardiogramme ou ECG](#)) ;
- un enregistrement du rythme du cœur (rythme cardiaque) pendant 24 heures (24h) ;
- une radiographie des reins.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous pensez avoir des problèmes de tension, **contactez votre médecin.**

Mesurer soi-même sa tension artérielle (automesure)

Vous pouvez mesurer votre tension artérielle chez vous avec un **tensiomètre**. Voici quelques conseils :

- Choisissez de préférence un tensiomètre **pour le bras** :
 - C'est plus précis et plus fiable qu'un tensiomètre pour le poignet.
 - Vous pouvez demander conseil à votre pharmacien·ne ou dans un magasin spécialisé en matériel médical pour choisir votre tensiomètre et pour recevoir des conseils pour mesurer votre tension artérielle.
- Pour mesurer votre tension artérielle :
 - Restez assis·e.

- Attendez d'être **au repos** depuis 5 minutes.
- Mettez le brassard du tensiomètre autour de votre bras nu.
- Démarrez le tensiomètre.
- Evitez de mesurer votre tension artérielle :
 - tout de suite après vous être levé-e ;
 - immédiatement après un repas ;
 - après un effort physique ;
 - si vous êtes stressé-e.
- Notez les valeurs de tension artérielle mesurées avec la date et le moment de la mesure.
- Pensez également à noter des précisions utiles par exemple : si vous avez mal dormi, si vous êtes en colère, si vous venez de faire un long trajet en voiture, ou si vous êtes malade.

Mode de vie sain

Des **habitudes de vie saines** suffisent souvent à faire baisser la tension artérielle :

- Evitez de fumer ou [arrêtez de fumer](#).
- Faites régulièrement de l'exercice.
- Si c'est nécessaire, perdez du poids, et garder un « poids santé ».
- Manger de manière équilibrée :
 - L'alimentation *DASH* (pour *Dietary Approaches to Stop Hypertension*) peut vous aider à diminuer votre tension artérielle :

- c'est-à-dire manger de préférence :
 - des légumes,
 - des fruits,
 - des céréales complètes,
 - des légumineuses,
 - des graines et des fruits à coque,
 - des produits laitiers demi-écrémés et allégés,
 - des volailles maigres,
 - des poissons maigres ou mi-gras ;

- et limiter :
 - le sel,
 - la viande rouge,
 - les charcuteries,
 - les aliments transformés,
 - le beurre, la margarine dure et les matières grasses dures à cuire et à frire,
 - les huiles tropicales,
 - les boissons et produits sucrés.

- Vous pouvez trouver plus d'informations dans la Fiche Info Santé [Alimentation équilibrée.](#)
- Vous pouvez aussi demander des conseils pour une alimentation équilibrée adaptée à vos besoins à un ou une diététicien·ne ou médecin nutritionniste.

- Limitez la consommation [d'alcool](#).
- Limitez la consommation de café ou de boissons avec de la caféine.
- Essayez de **limiter le stress** dans votre vie de tous les jours , par exemple :
 - Prévoyez des moments de pauses, sans écran.
 - Faites des activités pour vous détendre.
 - Faites des exercices de relaxation.

Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?

Déterminer la tension artérielle cible

Votre médecin détermine avec vous votre risque cardiovasculaire. Cela permet de définir une valeur de tension artérielle à atteindre (tension artérielle cible), adaptée à votre situation. Par exemple, si une personne a un diabète ou une insuffisance rénale, sa tension artérielle cible est plus basse.

Traitement

Votre médecin vous donne des conseils pour un mode de vie sain. D'autres professionnel·les de santé peuvent également vous accompagner, par exemple un infirmier ou une infirmière, un ou une diététicien·ne.

Si :

- un mode de vie plus sain ne permet pas de diminuer suffisamment votre tension artérielle ;
- votre tension artérielle est très élevée ;
- vous avez un risque cardiovasculaire élevé,

votre médecin vous propose un médicament pour contrôler votre tension artérielle.

Médicaments

Il existe différents types de médicaments pour traiter l'hypertension artérielle (antihypertenseurs). Ce sont, par exemple :

- les diurétiques ;
- les bêta-bloquants ;
- les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IECA) ;
- les sartans ;
- les antagonistes du calcium ou antagonistes calciques.

Le traitement est différent pour chaque personne. Votre médecin évalue avec vous quel médicament est le plus adapté pour vous en fonction, par exemple :

- des autres problèmes de santé que vous avez ou que vous avez eus (antécédents médicaux), par exemple :
 - une maladie cardiovasculaire ;
 - une maladie des reins ;
 - un diabète.
- de vos symptômes, par exemple, si vous avez des palpitations.

Votre médecin peut vous proposer de prendre plusieurs médicaments pour contrôler votre tension artérielle. Cela peut améliorer l'effet sur la tension artérielle.

Suivi

Votre médecin ou un infirmier ou une infirmière mesure régulièrement votre tension artérielle jusqu'à ce que :

- votre tension artérielle cible soit atteinte ;
- votre tension artérielle cible reste stable.

Ensuite, votre médecin vous précise quand revenir le ou la voir pour vérifier votre tension artérielle. Il ou elle peut également évaluer votre risque

cardiovasculaire.

Votre médecin vérifie aussi régulièrement si l'hypertension artérielle a des conséquences sur vos organes, par exemple, sur vos reins.

Rédaction le 01 avril 2026.

Dernière mise à jour le 01
avril 2026

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/tension-art-eacute-rielle-eacute-lev-eacute-e-lpar-hypertension-rpar>



Liens Utiles

- Tabacologues
<https://repertoire.fares.be>
- Arrêter de fumer. C'est possible
<https://www.tabacstop.be/>
- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)
<https://repertoire.fares.be/caf>
- Manger Bouger - Si on essayait ?
<https://www.mangerbouger.be/>
- Bien manger pour un adulte qu'est-ce que c'est ?
<https://www.mangerbouger.be/manger/bien-manger-adulte-quest-ce-que-cest-adulte/>
- Bouger pour se soigner
<https://www.sport-sur-ordonnance.be/>
- Comment faire pour limiter le sel au quotidien ?
<https://www.mangerbouger.be/manger/comment-faire-pour-limiter-le-sel-au-quotidien/>
- Trouver un un·e diététicien·ne agréé·e
<https://lesdieteticiens.be/trouver-un-dieteticien/>
- Trouver un·e médecin nutritionniste
<http://www.sbmh.org/membres/>
- Alcool, le point sur votre consommation
<https://stopouencore.be/alcool.php>
- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé
<https://www.pharmainfo.be/>
- Aide alcool
<https://aide-alcool.be/>

Sources

- www.ebpnet.be
<https://www.ebpnet.be>
- Assessment of hypertension
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/1071>
- DynaMed. Hypertension. EBSCO Information Services. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/hypertension>
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/hypertension>
- Hypertension

