

Hypertension : quelles sont les causes ?

Publié le 06/09/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



On l'appelle le « mal silencieux » car les personnes touchées ne ressentent généralement pas de manifestations. **Une hypertension artérielle non maîtrisée peut pourtant avoir de graves conséquences sur la santé. Quels sont les facteurs favorisant l'hypertension et comment vous en prémunir ?**

Hypertension : de quoi parle-t-on ?

Il s'agit de la **maladie chronique la plus fréquente en France. Un Français adulte sur trois est hypertendu.** L'hypertension artérielle correspond à une **pression artérielle trop élevée**. Le sang exerce une trop forte pression sur la paroi des vaisseaux, ce qui les fragilise et peut à la longue causer des [troubles cardio-vasculaires](#).

Selon la Haute Autorité de Santé : *"Elle est définie par une élévation persistante de la pression artérielle systolique ≥ 140 mmHg ou de la pression artérielle diastolique ≥ 90 mmHg."*¹

La **pression artérielle systolique** est la tension artérielle maximale, mesurée au moment où le cœur éjecte le sang vers les organes. La **pression artérielle diastolique** est mesurée quand la tension sanguine est à son minimum, quand le cœur est au repos entre deux contractions.

On distingue globalement deux types d'hypertension.

- **L'hypertension artérielle essentielle ou primaire** (90 % des cas) est liée à un ensemble de facteurs comme l'hérédité, l'âge ou le mode de vie.
- **L'hypertension artérielle secondaire** est provoquée par une maladie identifiée (problème rénal, diabète, etc.).

Il existe plusieurs stades d'hypertension, selon les valeurs de pression artérielle systolique (PAS) et de pression artérielle diastolique (PAD) mesurées² :

HTA stade 1	PAS > 140-159 et/ou PAD > 90-99 mmHg
HTA stade 2	PAS > 160 et/ou PAD > 100 mmHg
HTA stade 3 dite "sévère"	PAS > 180 et/ou PAD > 110 mmHg

Quels sont les facteurs de risque ?

Un ensemble de facteurs, aujourd'hui clairement identifiés, jouent un rôle important dans l'augmentation de la pression artérielle. C'est le cas en particulier du tabac, du stress chronique, du surpoids, de la sédentarité et d'une trop grande consommation de sel. L'âge est aussi un facteur majeur. Au fur et à mesure des années, les **parois des artères sont de plus en plus rigides**. Cette **perte d'élasticité** entraîne une augmentation de la pression lors du passage du sang dans les vaisseaux.

Certaines personnes sont également plus à risque d'être touchées par l'hypertension, spécialement les hommes et les femmes **après la ménopause**³. A cette période de leur vie, elles ne bénéficient plus de l'effet protecteur des œstrogènes dont le taux dans l'organisme chute considérablement.

Enfin, **certains médicaments peuvent favoriser l'hypertension artérielle**. Consommés en excès, certains produits comme par exemple l'alcool ou la réglisse peuvent avoir le même effet.

Comment prévenir l'hypertension ?

Pour l'hypertension dite « primaire », soit 9 cas sur 10, sans cause précise, il faudra prendre en compte l'ensemble des facteurs de risque cités. Certains ne sont pas modifiables, comme l'âge, le sexe ou les antécédents familiaux. Il reste cependant beaucoup de variables sur lesquelles il est possible d'agir pour prévenir l'hypertension, en adoptant une bonne hygiène de vie.

- **Réduire la quantité de sel** dans l'alimentation, en limitant notamment les plats préparés et les conserves (le régime DASH est recommandé en cas d'hypertension)
- **Arrêter le tabac** si vous êtes fumeur
- **Limiter la consommation d'alcool** et de réglisse
- Pratiquer une **activité physique** régulière avec une intensité adaptée à votre condition physique
- **Perdre du poids** si votre IMC est supérieur à 25
- **Dormir** suffisamment
- **Gérer son stress** chronique par différentes pratiques de relaxation comme la méditation, la respiration diaphragmatique ou la cohérence cardiaque
- Adopter une **alimentation diversifiée**, riche en fruits et légumes, en produits frais et bruts, sans trop de matières grasses.

Le [complément alimentaire TENSIONAT](#) favorise une tension normale. Grâce à son association unique de 2 plantes connues pour leurs bienfaits sur la pression sanguine : **l'olivier et l'hibiscus**.



Tensionat
90% of 100
(18)

Favorise une tension normale

[En savoir plus](#)

Réduire l'hypertension artérielle dite « secondaire » est plus aisé. Une fois que la maladie identifiée comme étant la cause est prise en charge, les valeurs de tension reviendront à la normale.

Si vous pensez être à risque, parlez-en avec votre médecin.

1. [Hypertension artérielle](#), fiche Maladies et Traumatismes de la Haute Autorité de Santé
2. [Promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé](#), Haute Autorité de Santé, 2018
3. [Les causes et complications de l'HTA](#), Vidal


Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message



Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Oméga 3 ,

La population française très déficiente en oméga 3

13/01/2017

3 minutes de lecture

Les français mangent trop d'acides gras saturés et pas assez d'acides gras insaturés, parmi lesquels on retrouve les oméga 3. Une récente étude publiée par l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation) montre en effet l'inadéquation des apports en lipides par rapport aux Apports Nutritionnels Conseillés (définis en 2011).

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Cœur et tension ,

Compléments alimentaires : comment conserver un bon cœur ?

07/08/2018

3 minutes de lecture

Le cœur est un organe très précieux du corps humain. Il fait ce que nous sommes. Il est au centre de tout ce que nous faisons. Nous lui devons beaucoup. C'est pourquoi, il est essentiel d'en prendre soin

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Cœur et tension ,

Oméga 3 : les bienfaits pour le cœur

29/03/2021

3 minutes de lecture

Les bienfaits des oméga 3 sur le cœur sont nombreux. Voici un tour d'horizon des vertus de ces constituants fondamentaux de nos cellules.

[Lire la suite](#)