

# L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



*Fiche conseil*

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

*L'hypertension artérielle (HTA) se définit par une élévation trop importante de pression du sang dans les artères, élévation qui persiste alors que le sujet est au repos.*

Le saviez-vous ? 

➤ En France, l'HTA touche 20 % de la population adulte.



On parle d'hypertension artérielle si l'on constate à plusieurs reprises :

- que le premier chiffre est égal ou dépasse **140** quel que soit le second chiffre ;
- que le second chiffre est égal ou dépasse **90** quel que soit le premier chiffre.

## Les causes possibles de l'HTA

### L'hygiène de vie

- Une alimentation riche en sel et pauvre en fruits et légumes
- Une consommation trop importante d'alcool
- Une consommation excessive de réglisse
- Une activité physique insuffisante
- Un surpoids ou une obésité
- Une consommation de tabac
- Une vie stressante
- Des facteurs environnementaux tels que le bruit, les horaires atypiques liés au travail,...

### L'âge

- Le risque d'hypertension artérielle augmente avec l'âge

### Les antécédents familiaux

- Le risque est plus élevé si un ou des membres de la famille ont une hypertension

# Les symptômes possibles liés à l'HTA

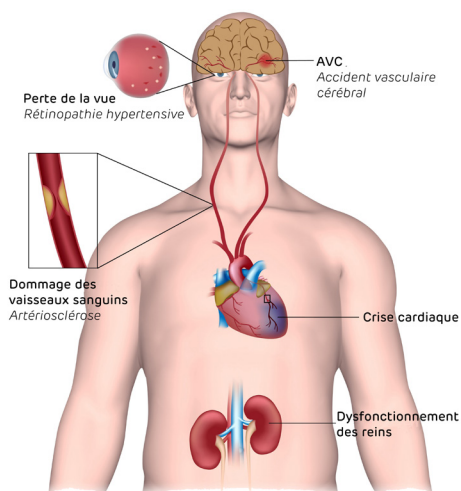
- Maux de tête
- Fatigabilité, nervosité, insomnie
- Saignements de nez
- Bourdonnements d'oreilles
- Sensation de mouches volantes devant les yeux, etc.

La tension artérielle peut, dans certains cas, ne pas se ressentir, ce qui explique qu'elle soit découverte fortuitement lors d'un suivi individuel de santé au travail ou lors d'une consultation médicale pour un autre motif.

## Les complications de l'HTA

En l'absence de traitement de l'HTA, les parois des artères subissent, de façon continue, une pression anormalement élevée qui les endommage.

Le cœur, soumis à un travail plus soutenu, souffre lui aussi. Sur une longue période, ces conditions favorisent la survenue de complications cardiovasculaires.



**Le saviez-vous ?**



➤ **Un exercice physique modéré et régulier (30 minutes de marche par jour) peut abaisser la tension de 5 à 10 mm Hg.**

➤ **Une tension artérielle très élevée, non contrôlée par un traitement, pourra être une contre indication aux postes de sécurité tels que la conduite de véhicules, les travaux en hauteur...**

## Le traitement de l'HTA

Il vise à réduire au maximum le risque de complication cardiovasculaire sur le long terme. Il doit s'articuler autour de 2 points :

### ➤ Les mesures hygiéno-diététiques

- Régulariser son poids
- Mieux équilibrer son régime alimentaire
- Augmenter ses dépenses physiques
- Arrêter sa consommation de tabac
- Limiter sa consommation de sel et d'alcool

### ➤ Le traitement médicamenteux

Il n'existe pas de traitement qui puisse faire disparaître définitivement une hypertension artérielle.

Les médicaments prescrits doivent être pris régulièrement sur une très longue période de vie, voire à vie.

En cas d'arrêt du traitement, la tension artérielle remonte rapidement.

**Votre médecin du travail se tient à votre disposition pour de plus amples informations**