



**ACADÉMIE  
DE LYON**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

**FLASH INFO Santé**

Janvier 2026

Service de  
médecine de  
prévention en  
faveur des  
personnels

## L'HYPERTENSION ARTERIELLE définition et prévention

L'hypertension artérielle ou HTA, désigne une pression trop élevée dans les vaisseaux sanguins. Elle est fréquente, souvent banalisée et pourtant expose à des complications graves. Elle se définit par :

- une élévation de la **pression artérielle systolique supérieure ou égale à 14 cm Hg (140 mm Hg)**. Elle correspond à la pression dans les artères au moment où le cœur se contracte et éjecte le sang dans le réseau artériel : c'est la **pression maximale** du sang dans les vaisseaux.
- et/ou une élévation de la **pression artérielle diastolique supérieure ou égale à 9 cm Hg (90 mm Hg)**. Elle correspond à la pression dans les artères au moment où le cœur se dilate et se remplit, entre deux contractions : c'est la **pression minimale** du sang dans les vaisseaux.

### Important :

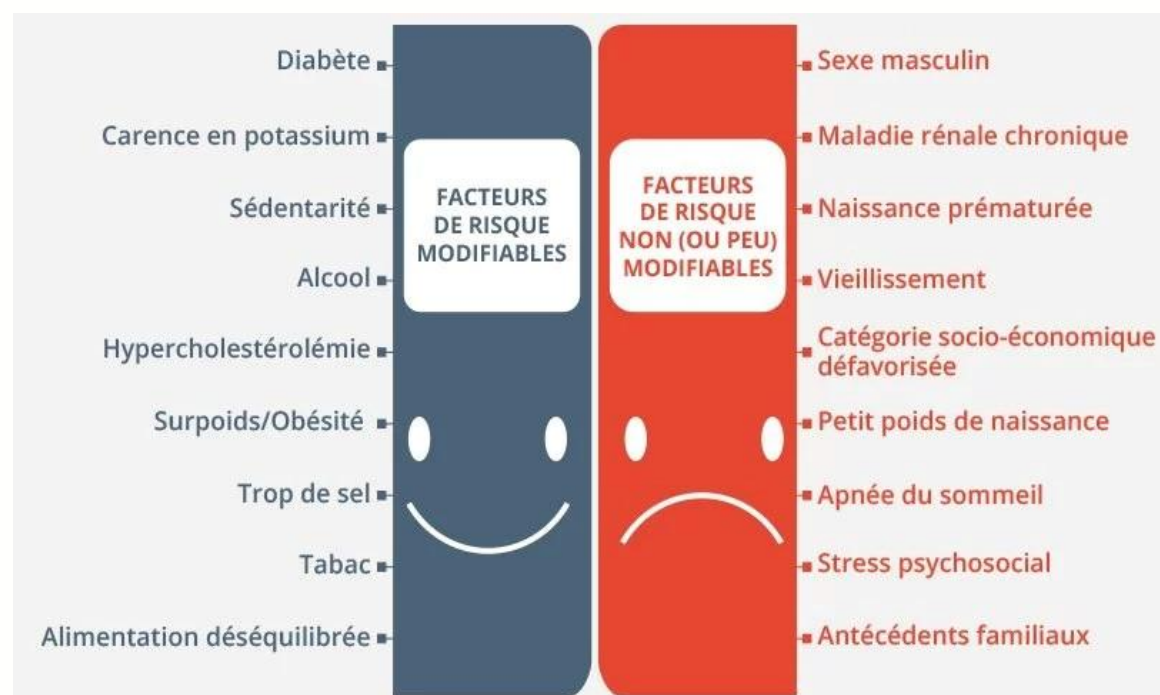
En France, près de 17 millions d'adultes sont hypertendus, **soit 1 adulte sur 3 environ, dont plus 6 millions sans le savoir** (Santé publique France en 2023).

L'HTA peut se manifester de façon **bruyante ou sournoise (sans symptômes)**.

**Il est important qu'elle soit détectée, car son traitement est indispensable.**

L'HTA se caractérise par des **complications graves comme les accidents vasculaires cérébraux (AVC), les maladies cardiaques (insuffisances cardiaques, infarctus du myocarde...), l'altération de la fonction rénale (insuffisances rénales)**.

### Les facteurs de risque (Inserm) :



### Symptômes :

Leur absence est souvent la règle, néanmoins, **certains peuvent être évocateurs d'hypertension artérielle :**

- Maux de tête permanents ou culminants le matin au réveil
- Vertiges
- Troubles de la vue
- Palpitations cardiaques
- Suées
- Saignements de nez

**Un contrôle régulier de sa tension artérielle par automesures le matin et/ou le soir après au moins 5 minutes de repos est recommandé.**

**En cas de doute, de facteur de risque, de symptôme ou d'antécédent familiaux : consulter votre médecin !**

### Mesures hygiéno-diététiques préventives :

- **La réduction de la consommation de sel** : moins de 5g/j y compris le sel caché (pain, fromage, charcuterie...)
- **La perte de poids** peut avoir un impact significatif positif sur la pression artérielle
- **La pratique d'une activité physique régulière** : au moins 30 min d'exercice modéré par jour, au moins 5 jours/semaine
- **La réduction de la consommation d'alcool** : pour les hommes 5 verres/sem, pour les femmes 3 verres/sem au maximum
- **L'arrêt du tabac** : il n'existe pas de dose sans risque concernant sa consommation
- **La gestion du stress** par des techniques comme la méditation, le yoga ou des exercices de respiration
- **L'équilibre de sa journée entre vie personnelle et vie professionnelle** pour préserver son bien-être et réduire le stress

**Ces mesures, accessibles à tous, vous permettent de prendre soin de votre santé au quotidien et de prévenir l'HTA et ses complications.**