

## Tension artérielle et hypertension artérielle



“Tension artérielle” et “pression artérielle” sont deux manières d’exprimer le même phénomène. On parle d’hypertension artérielle lorsque la pression artérielle se maintient au-dessus de 160/90 millimètres de mercure (mm Hg), voire 140/80 mm Hg chez certaines personnes.

### La pression artérielle, souvent appelée “tension”

● À chaque battement, le cœur se contracte et pousse le sang dans les artères. La pression du sang “tend” la paroi des artères. Au moment où le cœur se contracte, la pression ou tension artérielle est la plus élevée : c’est la pression systolique. Au moment où le cœur se relâche, la pression est moins élevée : c’est la pression diastolique. La pression artérielle est définie par deux chiffres, l’un plus élevé que l’autre.

● Cette pression est mesurée en millimètres de mercure (mm Hg), plus habituellement exprimée en centimètres de mercure (cm Hg). Par exemple, une tension à “12/7” signifie que la pression artérielle systolique est de 12 cm de mercure (= 120 mm), et que la pression artérielle diastolique est de 7 cm de mercure (= 70 mm).

● La pression artérielle varie au cours de la journée. Elle diminue au repos et pendant le sommeil. Elle augmente quand le cœur accélère, à l’effort, en cas d’émotion, de nervo-

sité, de douleur, ou encore d’envie d’uriner. Elle augmente aussi en cas de consommation de café, d’alcool, de tabac et de certains médicaments.

● La pression artérielle mesurée au cabinet médical est parfois supérieure à celle mesurée à la maison. C’est l’effet “blouse blanche”.

### Des conditions de mesure précises

● Généralement, l’hypertension artérielle n’est pas ou est peu perceptible. Mesurer la pression artérielle aide à repérer ou à préciser le risque de maladie cardiovasculaire, surtout à long terme.

● Pour le diagnostic d’hypertension artérielle et les décisions concernant un traitement d’une hypertension, la pression artérielle est à mesurer dans des conditions bien définies. Mieux vaut mesurer la pression en position assise, après cinq minutes de repos, bras décontracté et soutenu (par exemple, reposant sur l’accoudoir d’un fauteuil ou sur le lit d’examen). La mesure est à répéter plusieurs fois, lors de plusieurs consultations.

### Quand la pression artérielle est élevée

● Plus la tension est élevée et sur une longue durée, plus le risque à long terme de crise cardiaque (infarctus du myocarde) et d’accident

vasculaire cérébral augmente. En général, on parle d’hypertension quand la pression artérielle se maintient au-dessus de 160/90 mm Hg (“16/9”) sur plusieurs mesures.

● Dans certaines situations, le risque cardiovasculaire est augmenté, et on parle d’hypertension dès que la pression artérielle se maintient au-dessus de 140/80 mm Hg (“14/8”) sur plusieurs mesures. C’est notamment le cas chez les personnes diabétiques, ou celles qui ont déjà eu un accident vasculaire cérébral.

©Prescrire - mai 2016

.....  
**Sources :**

- “Hypertension artérielle essentielle chez un adulte : premiers traitements” Premiers Choix Prescrire, actualisation janvier 2016 : 4 pages.