

# **HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET AVC**



Un accident vasculaire cérébral (AVC) survient lorsque l'irrigation sanguine d'une partie de votre cerveau est interrompue à cause d'un caillot sanguin ou lorsqu'il y a une rupture d'une artère cérébrale provoquant ainsi une hémorragie. L'AVC est l'une des principales causes de mortalité et d'invalidité au monde, mais il est possible de prévenir la plupart des AVC en intervenant sur un petit nombre de facteurs de risque essentiels – dont la tension artérielle.

## QU'EST-CE QUE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

L'hypertension artérielle affecte environ la moitié de la population mondiale et ne présente souvent aucun symptôme perceptible. Si elle n'est pas traitée, elle endommage les vaisseaux sanguins et peut entraîner un certain nombre de maladies graves, notamment des AVC. Plus de la moitié des AVC sont associés à l'hypertension. Un simple contrôle de votre tension artérielle peut déterminer si vous souffrez d'hypertension et un professionnel de la santé peut vous indiquer si votre état de santé peut être géré avec des changements dans votre mode de vie et/ou avec le bon médicament.

## COMMENT DIAGNOSTIQUE-T-ON L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

Le seul moyen de vérifier si votre tension est trop élevée est de la faire contrôler. Lorsque vous effectuez un contrôle de la tension artérielle, votre professionnel de la santé enregistre deux chiffres appelés pression systolique et diastolique. La pression systolique, le chiffre le plus élevé, est une mesure de la force avec laquelle le sang est pompé dans de votre corps. La pression diastolique est le niveau de résistance au flux sanguin dans votre corps. La définition d'une tension artérielle élevée est une mesure de 120/80 ou plus. Si votre tension artérielle s'élève à 140/90 ou plus, on parle d'hypertension.

## QUEL EST LE LIEN ENTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET LES AVC ?

Une tension artérielle élevée pendant de longues périodes ou de l'hypertension oblige votre système cardiovasculaire – votre cœur, vos artères et vos vaisseaux sanguins – à fournir un effort accru pour faire circuler le sang dans votre corps. Cet effort supplémentaire provoque des lésions qui peuvent rendre vos vaisseaux sanguins, y compris ceux du cerveau, plus durs et plus étroits au fil du temps. Ce processus, appelé athérosclérose, augmente le risque de blocage des vaisseaux sanguins dans votre cerveau. Si l'irrigation sanguine d'une région du cerveau est interrompue ou restreinte, cela peut entraîner des lésions cérébrales irréversibles, voire la mort.

L'athérosclérose peut également augmenter la pression du flux sanguin dans les vaisseaux sanguins du cerveau, ce qui les fait éclater et saigner. C'est ce qu'on appelle un AVC hémorragique et ce type d'AVC qui peut également causer des dommages permanents au cerveau ou la mort.



## QUELLES SONT LES CAUSES DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

l'hypertension artérielle (ou la tension élevée) est liée à

- **L'âge** – si vous avez plus de 65 ans, votre risque d'avoir une tension artérielle élevée est plus important.
- **Les antécédents familiaux** – si un membre de votre famille a des problèmes d'hypertension, vous êtes plus à même de développer ce problème.
- **L'origine ethnique** – si vous êtes d'origine polynésienne, afro-caribéenne ou sud-asiatique, les risques d'hypertension sont également plus élevés.
- **La grossesse** – si vous êtes enceinte, les changements hormonaux vous exposent à un risque accru de tension artérielle élevée et d'AVC.
- **Des problèmes de santé** – les diabétiques sont susceptibles d'avoir une tension artérielle élevée. Une insuffisance rénale peut être le résultat d'une pression artérielle élevée et l'hypertension peut également causer des lésions rénales supplémentaires.

L'hypertension artérielle est également associée à un certain nombre de facteurs liés au mode de vie. Traiter ces facteurs peut vous aider à prévenir et à gérer votre tension artérielle et également à réduire votre risque d'AVC.

**Activité physique** – la pratique régulière d'une activité physique peut vous aider à prévenir et à gérer votre tension artérielle. Il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'activité physique vigoureuse cinq fois par semaine pour réduire le risque d'AVC et d'autres maladies.

**Surpoids ou obésité** – une surcharge pondérale, en particulier autour de votre taille, exerce une pression supplémentaire sur votre cœur et les autres organes et augmente votre risque d'hypertension artérielle et de diabète, facteurs qui augmentent également votre risque d'AVC.

**Régime alimentaire** – les aliments transformés contiennent des niveaux plus élevés de sel, de matières grasses et de sucre, qui contribuent tous à l'hypertension ou à une tension artérielle élevée et à une augmentation des risques d'obésité. Une alimentation saine, riche en fruits et légumes, en céréales complètes, en graisses saines et à faible teneur en sel peut vous aider à prévenir et à gérer l'hypertension.

**Cholestérol** – plus de la moitié des personnes ayant une tension artérielle élevée/de l'hypertension ont également un taux de cholestérol élevé. Un régime alimentaire faible en graisses saturées et la pratique régulière d'une activité physique peuvent aider à prévenir l'athérosclérose. Si un changement de régime alimentaire ne permet pas de maîtriser le taux de cholestérol, prendre des médicaments pour le faire baisser vous aidera à réduire votre risque d'AVC.

**Alcool** – une consommation d'alcool importante de manière régulière est associée à l'hypertension artérielle, mais également à des troubles du rythme cardiaque, ce qui augmente votre risque d'AVC. Éviter l'alcool ou s'en tenir à la consommation recommandée d'un maximum de 2 unités d'alcool par jour réduira vos risques.

**Tabagisme** – fumer élève temporairement votre tension artérielle, contribue à endommager les artères et est une cause d'hypertension artérielle et d'AVC, ainsi que de nombreuses autres maladies.

**Stress** – le stress élève temporairement votre tension artérielle. Si vous présentez régulièrement un stress élevé, cela peut, avec le temps, endommager vos artères, ce qui augmente votre risque d'AVC et d'autres maladies. Le stress peut également contribuer à des comportements tels qu'un mauvais régime alimentaire, une inactivité physique et une consommation excessive d'alcool, tous des facteurs qui augmentent les risques pour votre santé.

1 personne sur 4 risque d'avoir un AVC dans sa vie, mais avec quelques mesures de base, il est possible de prévenir presque tous les AVC. Pour plus d'informations sur les risques et la prévention des AVC, consultez [www.worldstrokecampaign.org](http://www.worldstrokecampaign.org)

