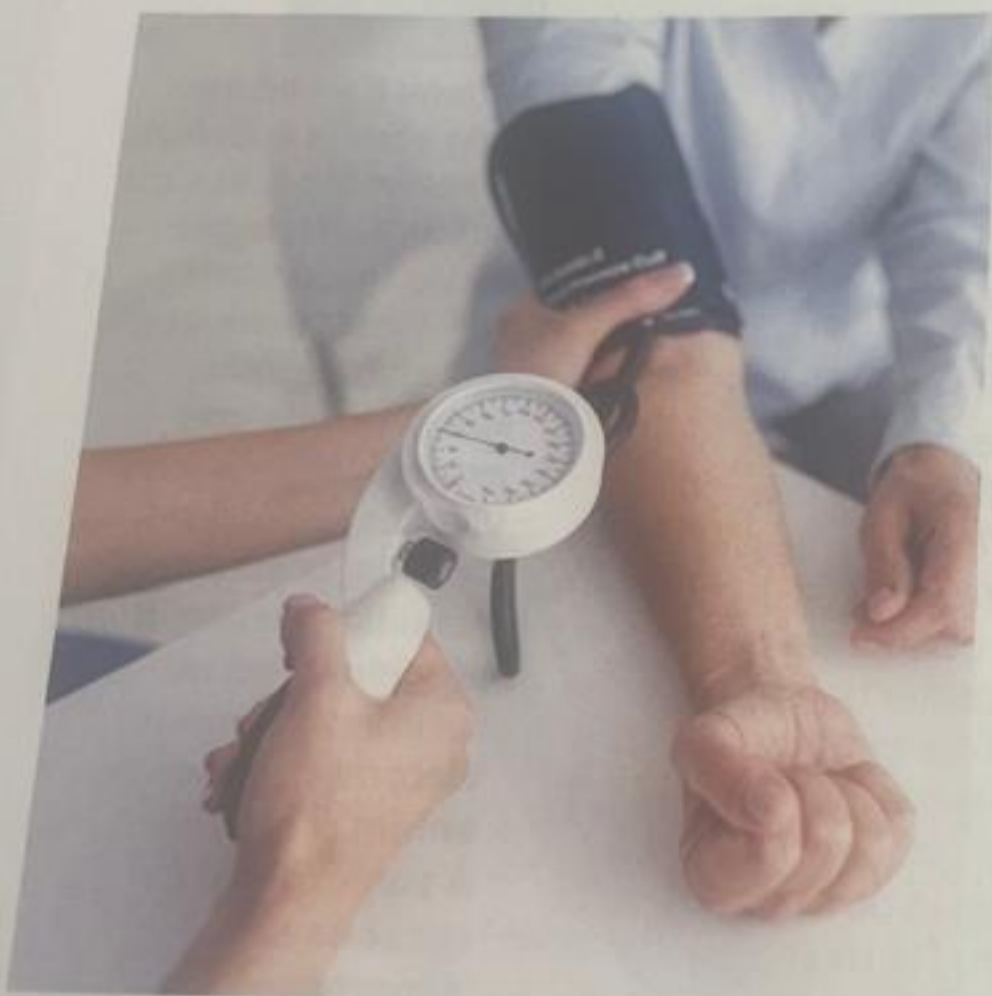


# La tension

## Trop haute, trop basse

♥ 20 réflexes pour bien la gérer



Souvent comparées à de simples tuyaux, les artères ont besoin d'une pression suffisante pour diffuser le sang dans tous les organes. Si cette pression devient trop forte, elle peut provoquer des dégâts considérables au niveau du vaisseau lui-même, mais aussi du cœur, du cerveau, des reins ou des yeux. Selon les dernières données de Santé publique France, 22% des Français sont atteints d'hypertension artérielle, soit 17 millions de personnes. Près de 75% des adultes déclarent avoir bénéficié d'une mesure de la pression artérielle au cours de l'année écoulée. C'est bien, mais il est possible de faire mieux. La Journée mondiale de l'hypertension, qui se tiendra le 17 mai prochain, est l'occasion de rappeler l'importance de vérifier régulièrement sa tension à tout âge, chez le médecin ou chez soi. **Sylvie Dellus**



Êtes-vous pré-hypertendu ?  
Pour le savoir,  
scannez ce  
QR Code.

### Nos experts



**Pre Theodora Bejan-Angoulvant**  
présidente de la Société française d'hypertension artérielle



**Pr Gérard Helft**  
cardiologue,  
président de la Fédération française de cardiologie



**Pr Atul Pathak**  
cardiologue,  
président de la Fondation Hypertension

Bien se soigner  
**Le dossier du mois**

## Les effets de l'hypertension sur le corps

Contrôler sa tension, c'est protéger ses artères mais aussi d'autres organes auxquels on ne pense pas nécessairement.

### Elle abîme les artères

L'élasticité naturelle des artères leur permet d'encaisser la pression sanguine. Mais cette capacité s'amointrit avec l'âge et les artères ont tendance à se rigidifier. Si, facteur aggravant, une plaque graisseuse s'accumule sur leur paroi interne, cette rigidification va s'aggraver. Sous l'effet de la pression, un caillot peut se détacher, partir dans la circulation sanguine et provoquer une thrombose (accident vasculaire cérébral ou infarctus selon la localisation du caillot). Raison pour laquelle l'excès de cholestérol, qui favorise cette plaque, est particulièrement surveillé en cas d'hypertension.

### Elle fatigue le cœur

Une pression artérielle trop élevée oblige le cœur à fournir un effort supplémentaire pour pomper le sang. « A la longue, il va s'épaissir puis éventuellement se dilater et se déformer », explique la Pre Theodora Bejan-Angoulvant. Ces dysfonctionnements peuvent mener à l'insuffisance cardiaque, à la fibrillation atriale (une forme d'arythmie) ou à l'infarctus.

### Elle perturbe les reins

Chargés d'épurer les déchets de l'organisme, les reins ont besoin d'un débit sanguin fort et régulier. En cas d'hypertension artérielle, « leur capacité de filtration est moins bonne et le risque de fuite de protéines (albumine) dans l'urine augmente », observe la Pre Bejan-Angoulvant. C'est la raison pour laquelle la fonction rénale doit être surveillée, par des analyses de sang et d'urine, chez les personnes hypertendues.

### Elle affecte le cerveau

Une brusque poussée d'hypertension peut déclencher une hémorragie cérébrale. De manière plus insidieuse, une pression artérielle qui se maintient à un niveau trop élevé endommage les petits vaisseaux du cerveau. Les neurones ne reçoivent plus suffisamment d'oxygène. Le terrain devient favorable au développement d'une démence vasculaire ou de la maladie d'Alzheimer.

### Elle endommage la rétine

Cette membrane située au fond de l'œil est très sensible aux élévations brutales de la pression artérielle. Comme d'autres organes, elle supporte assez mal l'hypertension chronique qui affecte son système vasculaire. Des troubles oculaires (vision floue, perte de vision...) peuvent apparaître. Chez l'ophtalmologiste, l'examen du fond d'œil met en évidence ces altérations.



## Zoom

9 fois sur 10, il est difficile d'identifier la cause d'une hypertension. Plusieurs mécanismes sont en jeu : antécédents familiaux, surpoids, sédentarité... Quand elle est identifiée, la cause est souvent d'origine rénale.

# Surveiller sa tension, âge par âge

On croit souvent que l'hypertension ne concerne que les personnes âgées. En réalité, il faut la contrôler tout au long de la vie.

## Chez l'enfant

La pression artérielle est à surveiller « dès l'âge de trois ans, une fois par an », estime la Pre Bejan-Angoulvant. L'hypertension est rare chez l'enfant, mais lorsqu'elle est dépistée, elle peut révéler une maladie sous-jacente, affectant les reins notamment.

## Entre 20 et 50 ans

Le dernier baromètre de Santé publique France (décembre 2025) montre que 4,3% des 18-29 ans, 7,6% des 30-39 ans et 12,8% des 40-49 ans sont hypertendus. Des chiffres loin d'être négligeables. C'est, en effet, dans cette tranche d'âge que les complications cardiovasculaires de l'hypertension commencent à s'installer. « Une fois par an, il est bon de vérifier sa tension chez le pharmacien ou en empruntant le tensiomètre de ses parents », rappelle la spécialiste. Les femmes enceintes, ou sous contraception, doivent être particulièrement surveillées (voir page 32).

## À la cinquantaine

Pour les femmes, c'est l'âge de la ménopause. Pratiquement un quart d'entre elles vont souffrir d'hypertension (voir page 32). Chez les hommes, le surpoids, le diabète ou la surconsommation d'alcool augmentent le risque d'être hypertendu : plus de 28% d'entre eux sont concernés.

## Après 65 ans

Les problèmes d'hypertension s'accroissent et se compliquent. Sur le tensiomètre, les chiffres montrent le plus souvent une augmentation de la fonction systolique qui correspond à la phase de contraction du cœur (1<sup>er</sup> chiffre); et une baisse de la fonction diastolique qui correspond au relâchement du cœur (2<sup>e</sup> chiffre). À cela s'ajoutent, chez certaines personnes, des soucis cardiovasculaires ou rénaux qui peuvent aggraver la situation. Passé 70 ans, plus de 51% des Français sont hypertendus.



## Une tension normale, c'est quoi ?

Chez le médecin, une pression artérielle inférieure à 140/90 millimètres de mercure (mmHg) est considérée comme normale.

À la maison, la moyenne des automesures sur trois jours (voir p. 33) doit rester en dessous de 135/85. Ces dernières années, les cardiologues ont durci leur discours. Les études montrent, en effet, que le risque cardiovasculaire augmente de manière linéaire dès que la pression artérielle s'élève. « Aujourd'hui, un traitement est mis en place pour une pression artérielle supérieure à 140/90 chez le médecin, 135/85 à domicile. À l'avenir, la tendance va être de traiter à partir de 130/80 pour limiter le risque d'accidents cardiovasculaires », précise la Pre Bejan-Angoulvant.



## 3 moments clés dans la vie d'une femme

Les femmes ont un risque spécifique d'hypertension artérielle qui n'est pas toujours suffisamment pris en compte.

### 1 Au moment de choisir une contraception

Les contraceptifs œstroprogestatifs (pilule, patch, anneau) augmentent le risque d'hypertension artérielle. « Ils sont contre-indiqués en première intention chez une femme hypertendue », indique le Pr Atul Pathak. Il faut être particulièrement vigilant chez les jeunes femmes qui cumulent les facteurs de risque. Le triptyque hypertension + tabac + contraception œstroprogestative « multiplie le risque d'accident vasculaire cérébral par deux », rappelle le cardiologue. Avec ce type de contraception, le risque pèse non seulement sur les artères mais aussi sur les veines (thrombose, embolie...).

#### ♥ Bon réflexe

##### Changer de méthode

Une contraception est toujours possible chez une femme hypertendue. Dans ce cas, on privilégie une contraception microprogestative ou un dispositif intra-utérin.

### 2 Pendant et après la grossesse

Une femme hypertendue avant d'être enceinte va connaître une sorte de "lune de miel" pendant sa grossesse. Sa tension va se normaliser, ce qui donne « une fausse impression de sécurité ». Un traitement adapté à la grossesse est nécessaire, sous peine de voir l'hypertension repartir après l'accouchement. Si l'hypertension est découverte lors de la grossesse, la future mère est mise sous surveillance. Elle doit recevoir un traitement antihypertenseur car il existe un risque de complications graves (prééclampsie) qui met en jeu sa vie et celle du bébé. « L'hypertension dite gravidique est un marqueur de risque cardiovasculaire au-delà de la grossesse. Cette femme devra être suivie toute sa vie comme si elle avait eu un infarctus, avec des contrôles réguliers de la pression artérielle, du cholestérol, du poids... », dit le Pr Pathak.

#### ♥ Bon réflexe

##### Impliquer son gynéco

Il faut tout de suite parler de ses antécédents d'hypertension, même si les gynécologues sont aujourd'hui davantage sensibilisés au risque cardiovasculaire de leurs patientes.

### 3 À la ménopause

À cette période de la vie, la sécrétion d'œstrogènes s'effondre et, avec elle, la protection que conféraient ces hormones au niveau artériel. À cela s'ajoutent la rigidification des artères liée au vieillissement et, souvent, d'autres facteurs de risque comme un taux de cholestérol trop élevé, un surpoids ou du diabète.

#### ♥ Bon réflexe

##### Rester vigilante en cas de THM

Le traitement hormonal de la ménopause (THM), indiqué aux femmes qui souffrent de bouffées de chaleur et de sécheresse vaginale, peut être prescrit « à condition que les facteurs de risque cardiovasculaires comme l'hypertension soient bien contrôlés », conseille le Pr Pathak.



Brassard à la circonférence placée au-dessus

Bras la t

A  
M  
C



Brassard de taille adapté à la circonférence du bras, placé à environ 2 cm au-dessus du pli du coude

Bras détendu. Avant-bras reposé sur la table. Paume de la main ouverte vers le haut

Dos appuyé et pieds à plat sur le sol

### Adopter la bonne position

L'automesure, c'est vraiment un moment pour soi, au calme, sans brouhaha ni agitation.

#### 3 bons réflexes

- ♥ 30 minutes avant la mesure: j'arrête l'exercice physique.
- ♥ 15 minutes avant la mesure: je ne fume pas, je ne bois pas de café.
- ♥ 5 minutes avant la mesure: je prends le temps de m'installer.

Source: Hy-Result.

Tensiomètre validé

## Automesure: le bon matériel à avoir chez soi

De plus en plus, les médecins recommandent les mesures à domicile pour évaluer plus finement la pression artérielle.

**L**a tension est souvent plus élevée chez le médecin, sous l'effet du stress ou de l'appréhension. Pour contrer cet "effet blouse blanche", il est plus efficace de prendre soi-même sa tension, tranquillement, les pieds dans ses pantoufles. « Nous préconisons de faire trois mesures le matin avant le petit déjeuner (espacées de 1 à 2 minutes) et trois

mesures le soir sur trois jours consécutifs. C'est la moyenne de ces 18 mesures qui compte. Elle est souvent plus basse qu'une mesure isolée chez le médecin », dit le Pr Gérard Helft, président de la Fédération française de cardiologie. La tension est normale tant que la moyenne reste inférieure à 135/85.

### ♥ Bon réflexe

#### Acheter un tensiomètre

« Pour les plus de 50 ans, c'est une bonne idée de s'équiper sachant que la tension a tendance à augmenter en vieillissant », remarque le cardiologue. Les appareils qui mesurent la tension au bras (et

non pas au poignet) sont les plus fiables. Important: le brassard doit être adapté à la taille du biceps. Les prix démarrent aux alentours de 40 €. Si c'est trop cher, il est toujours possible de prendre sa tension gratuitement en pharmacie.

### ♥ Bon réflexe

#### Vérifier que l'appareil est homologué

On peut acheter son tensiomètre en pharmacie, chez les spécialistes de matériel médical ou se fournir sur internet. Dans ce cas, il vaut mieux vérifier sur [automesure.com](http://automesure.com) ou [hy-result.com](http://hy-result.com) (sites conçus par des médecins hypertensiologues) que l'appareil est validé. Certaines montres connectées, comme l'Apple Watch ou la Galaxy Watch, proposent une mesure de la pression artérielle. Mais « à ce jour, aucun modèle n'est homologué. Ces montres ne sont pas conseillées par les spécialistes », rappelle le Pr Helft. Une analyse publiée dans la revue scientifique *Jama* en février rappelle que cette fonctionnalité de l'Apple Watch, bien qu'approuvée par les autorités sanitaires américaines en 2025, reste trop imprécise.

## La MAPA: ce qu'elle apporte de plus

Dans certains cas, le cardiologue prescrit une MAPA (mesure ambulatoire de la pression artérielle), un holter à porter sur 24 heures. L'appareil enregistre les variations (phases d'hypotension, hypertension nocturne...). « La Mapa peut être intéressante aussi pour les patients qui n'arrivent pas à prendre leur tension eux-mêmes ou qui sont très anxieux », ajoute le Pr Helft. À l'heure actuelle, ce dispositif n'est pas pris en charge par l'Assurance-maladie.



## Nutrition et activité physique Quel impact réel ?

Manger mieux, bouger plus : ces recommandations sont efficaces dans l'hypertension. À condition d'être rigoureux.

**A**méliorer son hygiène de vie peut abaisser la pression artérielle de manière significative (lire encadré ci-contre). « Ces petits changements de mode de vie permettent de retarder l'instauration d'un traitement médicamenteux », assure la Pre Bejan-Angoulvant. Pour que cela fonctionne, il faut être rigoureux et mettre en pratique l'ensemble des recommandations (perdre du poids, diminuer le sel, pas d'alcool...). Jusqu'à présent, les médecins accordaient un essai d'au moins trois mois. Aujourd'hui, ils ont tendance à appliquer le principe de précaution. « Nous préférons démarrer tout en même temps : les mesures hygiénodététiques et le traitement. L'expérience montre que, si on revoit le patient à trois mois, il a souvent oublié ou pas mis en pratique les recommandations de nutrition et d'activité physique. »

### ♥ Bon réflexe

#### Diminuer le sel

En retenant l'eau dans l'organisme, l'excès de sel favorise l'hypertension artérielle. Les cardiologues recommandent

aujourd'hui aux hypertendus de ne pas en consommer plus de 5 g par jour. En pratique, il suffit de ne pas saler ses plats, de limiter les charcuteries et le fromage, de réduire sa consommation de produits industriels et de plats tout prêts. Depuis 2022, le secteur de la boulangerie s'est engagé à diminuer progressivement le sel dans le pain. Une étude française estime que cet effort a permis d'éviter près de 8 400 hospitalisations, par an, pour des problèmes cardiovasculaires ou rénaux liés à l'hypertension (*Hypertension*, 26 janvier 2026).

### ♥ Bon réflexe

#### Moins d'alcool

La consommation d'alcool reste un facteur de risque méconnu d'hypertension artérielle. En 2024, Santé publique France estimait que "655 000 personnes âgées de 18 à 74 ans en France seraient hypertendues du fait d'une consommation d'alcool excédant une moyenne de 10 verres par semaine", majoritairement des hommes. Une bonne raison de suivre les recommandations : maximum 2 verres d'alcool par jour, et pas tous les jours.

### Hygiène de vie : un effet cumulatif

L'impact de chaque mesure sur la pression artérielle a été évalué. En les additionnant, « l'effet est équivalent à la prise de 1 voire 2 médicaments antihypertenseurs », assure la Pre Bejan-Angoulvant.

- Perte de poids de 3 à 5 kg : - 3 mmHg
- Consommation de sel divisée par 2 : - 3 à 4 mmHg
- Activité physique régulière : - 4 à 5 mmHg

Total : - 10 à 12 mmHg.

### ♥ **Bon réflexe** **perdre du poids**

L'obésité engendre des perturbations métaboliques qui mènent, entre autres, à l'hypertension artérielle. Perdre du poids aide à réguler sa tension. L'important, c'est de maigrir de manière progressive et de maintenir l'effort dans le temps.

### ♥ **Bon réflexe**

#### **du potassium dans l'assiette**

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) estime que 3,5 g de potassium par jour, de préférence apportés par l'alimentation, ont un effet bénéfique sur la pression artérielle. Un adulte hypertendu couvre ses besoins avec cinq fruits et légumes par jour, des légumes secs deux fois par semaine, des céréales complètes au moins une fois par jour et une poignée de fruits à coque tous les jours. Plus généralement, le régime méditerranéen, pauvre en viande et en graisses saturées, est considéré comme le modèle à suivre pour les hypertendus. À savoir: les substituts au sel de table doivent être utilisés prudemment en cas d'hypertension. Ils augmentent le risque d'hyperkaliémie (excès de potassium dans le sang) chez certains patients (insuffisants rénaux, sous certains traitements...).

### ♥ **Bon réflexe**

#### **Éviter la réglisse**

Elle contient de l'acide glycyrrhizique qui mime l'action de l'aldostérone, une hormone chargée de réguler la pression artérielle. En juin 2025, l'Anses a lancé une alerte, en totalisant 107 cas d'effets indésirables entre 2009 et 2024. Pour l'Agence, il ne faudrait pas en consommer plus de 0,14 mg/kg/jour, soit 10 mg/jour pour une personne de 70 kg. Elle estime que 60% des adultes et 40% des enfants qui consomment de la réglisse dépassent cette dose. De fait, de nombreux produits en contiennent: des confiseries (Cachou, Zan...), des tisanes, des chewing-gums, des sirops, le pastis avec ou sans alcool...

### ♥ **Bon réflexe**

#### **Jeûner 3 heures avant le coucher**

Cela fait baisser la pression artérielle nocturne de 3,5%. Cette période de jeûne prolongé améliore aussi la fréquence cardiaque et la glycémie.

Source: *Arteriosclerosis, thrombosis and vascular biology*, 12 février 2026.



### ♥ **Bon réflexe**

#### **30 min d'activité physique par jour**

Pendant un exercice d'endurance (marche rapide, course à pied, vélo, natation...), la pression artérielle augmente pour soutenir l'effort, mais elle redescend ensuite à un niveau plus bas qu'auparavant. Pour obtenir cet effet, les recommandations sont les mêmes que pour l'ensemble de la population: 30 minutes minimum d'activité d'intensité modérée cinq fois par semaine et deux séances hebdomadaires de renforcement musculaire. Un avis médical s'impose en cas d'hypertension non contrôlée.

**À savoir:** la Fédération française de cardiologie organise chaque année les Parcours du cœur, des courses à pied ou à vélo. Cette année, ils ont lieu du 1<sup>er</sup> avril au 30 juin.

**Plus d'infos sur:** [fedecardio.org](http://fedecardio.org)

THOMAS BARWICK/GETTY IMAGES

## Antihypertenseurs : quand sont-ils indispensables ?

Les cardiologues incitent à un traitement le plus précoce possible. Le but : mieux protéger le cœur et les artères.

**L'**instauration d'un médicament antihypertenseur est recommandée dès le diagnostic d'hypertension, c'est-à-dire une pression artérielle supérieure à 140/90 chez le médecin ou 135/85 à domicile. « Les patients à haut risque cardiovasculaire peuvent être mis sous traitement à un seuil plus bas, dès que leur pression artérielle dépasse 130/80 », précise la Pre Bejan-Angoulvant.

### Quels médicaments proposer ?

Le traitement associe une ou plusieurs molécules, choisies en fonction du profil du patient (sévérité de l'hypertension, âge, antécédents médicaux...). On démarre par une faible dose, ajustée ensuite, jusqu'à ce que la tension soit contrôlée. En principe, il vaut mieux prendre son comprimé le matin.

« C'est préférable car c'est le moment où la pression artérielle est la plus élevée », estime le Pr Helft. Chez les personnes sujettes à l'hypotension, il est possible de décaler la prise le soir au coucher (voir page 37). L'important, c'est de ne pas l'oublier.

Plusieurs classes de médicaments sont disponibles. Les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II et les inhibiteurs de l'enzyme de conversion jouent sur les systèmes hormonaux chargés de réguler la pression artérielle.

Les diurétiques diminuent le volume d'eau dans le corps (le patient urine davantage) et limitent l'absorption du sel. Les inhibiteurs calciques entraînent une relaxation des vaisseaux sanguins.

Après l'instauration du traitement, le patient est revu en consultation tous les mois pendant trois mois, pour faire le point. « Si la tension est bien contrôlée, le suivi est espacé à une fois par an », souligne la Pre Bejan-Angoulvant.



### Et si la tension n'est toujours pas contrôlée ?

Il est possible de combiner trois molécules différentes. Et si cette trithérapie ne fonctionne toujours pas, « on va rechercher les causes de cette hypertension résistante. Il peut s'agir, par exemple, d'une maladie des reins ou des glandes surrénales ».

En l'absence de cause clairement identifiée, il est possible de recourir à la dénervation rénale, après avoir obtenu le feu vert d'experts hospitaliers. Cette intervention consiste, à l'aide d'un cathéter introduit dans l'artère rénale, à déconnecter des fibres qui, en stimulant les reins, provoquent une augmentation de la pression artérielle.

## Zoom

### Une injection tous les six mois ?

Dans un futur proche, un nouvel antihypertenseur pourrait faciliter la vie des patients.

Le zilebesiran, qui bloque dans le foie la synthèse d'une protéine impliquée dans la régulation de la pression artérielle, s'administre en injection sous-cutanée tous les six mois.

## Comment gérer l'hypotension ?

Plus rare que l'hypertension, une tension basse n'est pas grave en soi. Mais elle augmente le risque de chute.

**E**n dessous de 90/60 mmHg, la pression artérielle est considérée comme basse. Il arrive parfois qu'elle chute brutalement lorsque la personne passe de la position assise ou couchée à la position debout. Le premier chiffre (systolique) perd 20 mmHg et le deuxième chiffre (diastolique) 10 mmHg, en moins de trois minutes. On parle alors d'hypotension orthostatique. Celle-ci se manifeste par une sensation de malaise, des vertiges, des étourdissements, des troubles de la vision qui peuvent déséquilibrer et entraîner une chute. Le phénomène touche près de 9% des adultes en France. Mais chez les femmes de plus de 75 ans sous

traitement antihypertenseur, cette proportion atteint près de 15% (bulletin de l'Alliance hypertension France, 11 septembre 2025).

De fait, un traitement médicamenteux est souvent à l'origine de cette hypotension. Il peut s'agir d'antihypertenseurs dont le rôle est précisément d'abaisser la tension, mais aussi de psychotropes (anxiolytiques ou antidépresseurs) ou d'autres molécules.

Par leurs effets neurologiques, certaines maladies favorisent l'hypotension comme le diabète ou la maladie de Parkinson.

Quelle que soit son origine, il faut parler de ces baisses ou chutes de tension à son médecin afin qu'il en identifie la cause. Si le traitement est impliqué, plusieurs solutions sont possibles : ajuster les doses, prendre son médicament le soir plutôt que le matin, changer de classe thérapeutique...



### 1 Bien mesurer l'hypotension

Elle peut être vérifiée chez le médecin ou en portant un tensiomètre sur 24 heures (MAPA). Elle peut aussi être mesurée à domicile en adaptant le protocole (voir page 33) : les deux premières mesures sont effectuées en position assise, la troisième en position debout en attendant 1 minute après s'être levé.

### 2 Éviter la déshydratation

Il faut boire suffisamment, au moins 1,5 litre par jour et rester bien hydraté quand il fait chaud. Pendant une canicule, un régime sans sel trop strict n'est pas conseillé aux personnes sujettes à l'hypotension.

### 3 Se lever en prenant son temps

Que l'on soit assis ou couché, se lever doit se faire progressivement et en douceur. Un mouvement trop brusque peut déclencher le malaise.

### 4 Stopper le malaise

Contracter ses muscles aide à reprendre ses esprits quand on sent venir l'étourdissement. Il suffit, par exemple, d'agripper ses deux mains devant le sternum et de les écarter vigoureusement ou de serrer fortement une petite balle.

### 5 Miser sur l'activité physique

Elle régule la tension artérielle. Son utilité est reconnue en cas d'hypertension, mais aussi d'hypotension.

