

Est-ce que je dois prendre ma tension artérielle ?

Le dépistage de l'hypertension artérielle est recommandé **chez tous les adultes dès 18 ans** et avec un contrôle annuel à partir de 40 ans

- **Entre 18 et 40 ans** : la mesure de la pression artérielle est recommandée tous les 3 ans en cas d'absence d'autre facteur de risque cardio-vasculaire (FDRCV) et si la pression artérielle systolique (PAS) est inférieure à 135 mmHg et la pression artérielle diastolique (PAD) est inférieure à 85 mmHg [135/85 mmHg] (1)(recommandation de grade A, classe I)
 - En cas de présence d'un ou plusieurs FDRCV : contrôle annuel recommandé
 - Prévoir des mesures rapprochées en cas de pression systolique (PAS) supérieure à 130 mmHg ou pression artérielle diastolique (PAD) supérieure à 85 mmHg [130/85 mmHg]
- **Après 40 ans** : mesure de la pression artérielle une fois par an

Quel seuil retenir ?

Au cabinet médical, en officine, ou bien au domicile en présence d'un soignant, les seuils de repérage de l'hypertension artérielle sont **140/90 mmHg**.

En cas de tension artérielle supérieure ou égale à **140/90 mmHg**, il est important de faire une mesure de tension artérielle au domicile par automesure tensionnelle (AMT) ou MAPA (Mesure ambulatoire de la pression artérielle), mesures permettant de confirmer ou non le diagnostic d'hypertension artérielle. Votre médecin traitant, pharmacien, ou infirmier membre de la CPTS de Gennevilliers et Villeneuve la Garenne pourra vous prêter un tensiomètre et vous expliquer comment l'utiliser.

Les facteurs de risques cardiovasculaires

Hypertension artérielle : pression artérielle supérieure à 140/90 mmHg

Diabète : excès de sucre dans le sang

Hypercholestérolémie : excès de cholestérol dans le sang

Obésité : soit un indice de masse corporelle supérieur 30 Kg/m² (poids/taille*taille)

Tabagisme (cigarettes avec ou sans filtre, pipe, cigare, narguilé, tabac à mâcher...)

Consommation d'alcool excessive : plus de 10 unités d'alcool par semaine

Activité physique insuffisante : moins de 30 minutes par jour ou 2h30 par semaine

Âge : plus de 50 ans chez les hommes, 60 ans chez les femmes

Antécédent familiaux au 1er degré : Crise cardiaque avant 55 ans chez les hommes ou 65 ans chez les femmes, accident vasculaire cérébral avant 45 ans.

1. Tableau de recommandation EviPrev, juin 2021, <https://www.unisante.ch/fr/centre-medical/professionnels-sante/recommandations-eviprev/tableau-eviprev>

2. Frank L J Visseren et al., ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: Developed by the Task Force for cardiovascular disease prevention in clinical practice with representatives of the European Society of Cardiology and 12 medical societies With the special contribution of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC), European Heart Journal, Volume 42, Issue 34, 7 September 2021, Pages 3227-3337, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab484>

