

# HYPERTENSION ARTÉRIELLE : COMPRENDRE POUR BIEN LA TRAITER

*Publié le 14 janvier 2026 par Dr Martin Lanoue*



- Beaucoup de personnes (1/4) vivent avec de l'hypertension artérielle sans le savoir. Sans symptôme, il est difficile de ressentir une réelle urgence à changer. Si c'est votre cas, sachez que vous êtes loin d'être seul.
- Se sentir bien ne signifie pas que tout va bien. Même sans douleur ni malaise, une pression artérielle élevée exerce, avec le temps, des dommages progressifs sur le cœur, le cerveau, les reins et les vaisseaux sanguins.

- L'hypertension augmente significativement le risque de complications graves. Elle est un facteur de risque majeur d'AVC, de maladies cardiaques, d'atteinte rénale, de troubles cognitifs et de mortalité prématurée.
- Les habitudes de vie sont un pilier fondamental du traitement. L'activité physique, l'alimentation de type DASH, la réduction du sel, un bon sommeil et la gestion du stress peuvent faire baisser la pression autant — et parfois plus — qu'un médicament, surtout lorsqu'ils sont combinés.
- Changer ses habitudes n'est pas une question de volonté, mais de stratégie. Le changement durable se fait graduellement, avec bienveillance. Ce sont l'accumulation de petits pas, et non la perfection, qui font une réelle différence.
- Plus on agit tôt, plus l'hypertension peut être contrôlée — parfois même renversée. Intervenir précocement permet de prévenir des dommages irréversibles et de préserver sa qualité de vie à long terme.