JEU DE CARTES

# VRAI OU FAUX ?

## L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



IKAMBERE

25 cartes pour en parler ensemble

## MODE D'EMPLOI EXPRESS

### POUR L'ANIMATEUR-ICE

1. **Posez le cadre :** il n'y a pas de mauvaise réponse, ce n'est pas une compétition.
2. Lisez l'affirmation à voix haute, en commençant par les plus simples.
3. Chacun·e montre la face **VRAI** ou **FAUX** de son carton (ou répond à main levée).
4. Laissez le groupe expliquer ses choix : c'est là que naissent les échanges.
5. Retournez la carte, lisez la réponse et reprenez les messages clés.

**Quand ?** En début de séance (brise-glace), en fin de séance (évaluation rapide) ou entre deux activités.
**Pour aller plus loin :** voir la fiche consigne.





### VRAI OU FAUX ?

**L'hypertension artérielle (HTA), c'est une pression du sang trop élevée dans les artères.**

✓ VRAI ✗ FAUX





### VRAI OU FAUX ?

**À 15/8, ma tension artérielle est normale.**

✓ VRAI ✗ FAUX

## GLOSSAIRE
### LES MOTS MARQUÉS *

*Rappel : ces définitions figurent aussi sur les cartes réponses.*

**Tension « 12/8 » :** 120/80 mmHg. Le premier chiffre est la pression quand le cœur se contracte, le second quand il se relâche.

**Antihypertenseur :** médicament qui fait baisser la tension artérielle.

**Diurétique :** médicament qui aide le corps à éliminer l'eau et le sel par les urines.

**HTA gravidique :** hypertension qui apparaît pendant la grossesse et disparaît en général après l'accouchement.

**APA :** activité physique encadrée par un professionnel formé et adaptée à l'état de santé.

**AVC :** accident vasculaire cérébral, quand un vaisseau du cerveau se bouche ou se rompt.

**Cardiologue :** médecin spécialiste du cœur.

**Néphrologue :** médecin spécialiste des reins.

**Endocrinologue :** médecin spécialiste des hormones (diabète, thyroïde…).



## LES 4 THÈMES
### DU JEU

**Comprendre l'HTA** n° 01 à 06

**Prévenir au quotidien** n° 07 à 13

**Traitement & suivi** n° 14 à 18

**Femmes & facteurs de risque** n° 19 à 25

À utiliser avec le **dépliant « Hypertension artérielle »** d'Ikambere, à remettre aux participant·es en fin de séance.

Collection **La médiation en santé en pratique**
Ces cartes ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé.

IKAMBERE

© Ikambere 2026

## ✕ FAUX

N° 02
COMPRENDRE L'HTA

*« À 15/8, ma tension artérielle est normale. »*

Une tension de **12/8*** est optimale. À partir de **14/9**, on parle d'hypertension : il suffit qu'un seul des deux chiffres dépasse ce seuil. À 15/8, le premier chiffre est trop élevé. Un seul chiffre ne suffit pas à poser un diagnostic : parlez-en à un professionnel de santé.

*** 12/8 :** 120/80 mmHg. Le premier chiffre est la pression quand le cœur se contracte, le second quand il se relâche.

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie, brochure « Hypertension artérielle, premier facteur de risque cardiovasculaire »



## ✓ VRAI

N° 01
COMPRENDRE L'HTA

*« L'hypertension artérielle (HTA), c'est une pression du sang trop élevée dans les artères. »*

L'HTA correspond à une pression du sang **excessive et permanente** dans les artères. C'est l'un des principaux facteurs de risque des maladies cardiovasculaires.

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie, brochure « Hypertension artérielle, premier facteur de risque cardiovasculaire »

COMPRENDRE L'HTA 03

VRAI OU FAUX ?

On parle d'hypotension quand la tension est inférieure à 8/6.

✓ VRAI × FAUX

IKAMBERE Jeu Vrai / Faux · Hypertension artérielle

COMPRENDRE L'HTA 04

VRAI OU FAUX ?

Perdre connaissance est un signe d'hypertension.

✓ VRAI × FAUX

IKAMBERE Jeu Vrai / Faux · Hypertension artérielle

COMPRENDRE L'HTA 05

VRAI OU FAUX ?

Les maux de tête peuvent être causés par l'hypertension.

✓ VRAI × FAUX

IKAMBERE Jeu Vrai / Faux · Hypertension artérielle

COMPRENDRE L'HTA 06

VRAI OU FAUX ?

Si mon hypertension n'est pas contrôlée, seul mon cœur est en danger.

✓ VRAI × FAUX

IKAMBERE Jeu Vrai / Faux · Hypertension artérielle

## ✕ FAUX

N° 04
COMPRENDRE L'HTA

*« Perdre connaissance est un signe d'hypertension. »*

La perte de connaissance **n'est pas un signe d'HTA** : elle peut plutôt évoquer une hypotension (tension inférieure à 9/6). En revanche, des **vertiges** ou une **fatigue inhabituelle** peuvent accompagner une HTA. Dans tous les cas, faites vérifier votre tension par votre médecin.

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie, brochure « Hypertension artérielle, premier facteur de risque cardiovasculaire »

IKAMBERE

## ✕ FAUX

N° 03
COMPRENDRE L'HTA

*« On parle d'hypotension quand la tension est inférieure à 8/6. »*

L'hypotension, c'est une tension **inférieure à 9/6**. Elle peut donner des vertiges, une fatigue anormale, une vision trouble ou des nausées. Soyez vigilant·e et consultez votre médecin.

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie, brochure « Hypertension artérielle, premier facteur de risque cardiovasculaire »

IKAMBERE

## ✕ FAUX

N° 06
COMPRENDRE L'HTA

*« Si mon hypertension n'est pas contrôlée, seul mon cœur est en danger. »*

Une HTA non contrôlée peut abîmer le cœur, mais aussi **le cerveau** (AVC*), **les reins** et **les yeux**.

*** AVC :** accident vasculaire cérébral, quand un vaisseau du cerveau se bouche ou se rompt.

**SOURCE** · Inserm, « Hypertension artérielle (HTA) : une affection cardiovasculaire fréquente aux conséquences sévères »

IKAMBERE

## ✓ VRAI

N° 05
COMPRENDRE L'HTA

*« Les maux de tête peuvent être causés par l'hypertension. »*

L'HTA est souvent une **maladie silencieuse**, sans symptômes. Mais certains signes, comme les maux de tête, peuvent alerter. Faites mesurer votre tension par un professionnel de santé.

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie, brochure « Hypertension artérielle, premier facteur de risque cardiovasculaire »

IKAMBERE

PRÉVENIR AU QUOTIDIEN 07

VRAI OU FAUX ?

**Faire régulièrement du sport peut aider à contrôler l'HTA.**

✓ VRAI ✗ FAUX



PRÉVENIR AU QUOTIDIEN 08

VRAI OU FAUX ?

**Limiter le sel aide à réguler la tension.**

✓ VRAI ✗ FAUX



PRÉVENIR AU QUOTIDIEN 09

VRAI OU FAUX ?

**Le stress augmente le risque d'hypertension.**

✓ VRAI ✗ FAUX



PRÉVENIR AU QUOTIDIEN 10

VRAI OU FAUX ?

**Manger de la réglisse peut provoquer de l'hypertension.**

✓ VRAI ✗ FAUX

## ✓ VRAI

**N° 08**
PRÉVENIR AU QUOTIDIEN

*« Limiter le sel aide à réguler la tension. »*

**Presque tout le monde mange trop salé !** Le repère : pas plus de 5 g de sel par jour, que l'on soit hypertendu·e ou non. Pas besoin de compter : l'important est de **saler moins** et de limiter les aliments très salés (plats préparés, charcuterie, bouillons cubes…).

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie, brochure « Hypertension artérielle, premier facteur de risque cardiovasculaire »

IKAMBERE

## ✓ VRAI

**N° 07**
PRÉVENIR AU QUOTIDIEN

*« Faire régulièrement du sport peut aider à contrôler l'HTA. »*

Une activité physique **régulière et d'intensité modérée** aide à faire baisser la tension : marche rapide, vélo, natation, mais aussi zumba, danse, badminton… **Tout est bon à prendre**, même les escaliers !

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie, brochure « Hypertension artérielle, premier facteur de risque cardiovasculaire »

IKAMBERE

## ✓ VRAI

**N° 10**
PRÉVENIR AU QUOTIDIEN

*« Manger de la réglisse peut provoquer de l'hypertension. »*

La **glycyrrhizine**, contenue dans la réglisse, peut faire monter la tension si on en consomme trop. On la trouve dans des bonbons, des sirops et des infusions. L'effet disparaît quand on arrête.

**SOURCE** · ameli.fr

IKAMBERE

## ✓ VRAI

**N° 09**
PRÉVENIR AU QUOTIDIEN

*« Le stress augmente le risque d'hypertension. »*

Le stress n'est pas la cause principale de l'HTA, mais il peut **la favoriser, voire l'aggraver**. Respirer calmement, être bien entouré·e ou pratiquer des activités créatives peut aider.

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie, brochure « Stress et maladies cardiovasculaires, les clefs pour le combattre »

IKAMBERE

PRÉVENIR AU QUOTIDIEN 11

VRAI OU FAUX ?

Dès 35 ans, le cœur s'use et fonctionne de moins en moins bien.

✓ VRAI × FAUX

IKAMBERE Jeu Vrai / Faux · Hypertension artérielle

PRÉVENIR AU QUOTIDIEN 12

VRAI OU FAUX ?

L'alcool et l'hypertension artérielle (HTA) sont étroitement liés.

✓ VRAI × FAUX

IKAMBERE Jeu Vrai / Faux · Hypertension artérielle

PRÉVENIR AU QUOTIDIEN 13

VRAI OU FAUX ?

Quand on est âgé·e et qu'on a une maladie chronique, faire du sport n'est pas utile.

✓ VRAI × FAUX

IKAMBERE Jeu Vrai / Faux · Hypertension artérielle

TRAITEMENT & SUIVI 14

VRAI OU FAUX ?

On peut guérir de l'hypertension.

✓ VRAI × FAUX

IKAMBERE Jeu Vrai / Faux · Hypertension artérielle

## ✓ VRAI

**N° 12**
PRÉVENIR AU QUOTIDIEN

*« L'alcool et l'hypertension artérielle (HTA) sont étroitement liés. »*

Une consommation **régulière ou excessive** d'alcool élève la pression artérielle et augmente le risque de maladies cardiovasculaires. Une consommation régulière est associée à un risque cardiovasculaire augmenté de **14 %**, dès **1 à 2 verres par jour**.

**SOURCE** · Inserm

IKAMBERE

## ✕ FAUX

**N° 11**
PRÉVENIR AU QUOTIDIEN

*« Dès 35 ans, le cœur s'use et fonctionne de moins en moins bien. »*

Un cœur en bonne santé peut **bien fonctionner toute la vie**, jusqu'à 100 ans ! Avec l'âge, on s'essouffle simplement plus vite pendant l'effort, surtout si l'on bouge peu. Bonne nouvelle : à tout âge, **bouger régulièrement aide à retrouver du souffle**.

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie, brochure « Activité physique, bouger pour protéger votre cœur »

IKAMBERE

## ✕ FAUX

**N° 14**
TRAITEMENT & SUIVI

*« On peut guérir de l'hypertension. »*

Dans la grande majorité des cas, l'HTA **ne se guérit pas, mais elle se soigne**. Un traitement régulier, associé à une alimentation équilibrée et à l'activité physique, permet de stabiliser la tension et d'éviter les complications.

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie, brochure « Hypertension artérielle, premier facteur de risque cardiovasculaire »

IKAMBERE

## ✕ FAUX

**N° 13**
PRÉVENIR AU QUOTIDIEN

*« Quand on est âgé·e et qu'on a une maladie chronique, faire du sport n'est pas utile. »*

Les personnes âgées ou vivant avec une maladie chronique (HTA, diabète, obésité…) peuvent bénéficier d'une **activité physique adaptée (APA*)**, qui peut être prescrite par le médecin. Elle aide à **contrôler la tension** et à **vieillir en bonne santé**. Parlez-en avec votre médecin.

*** APA :** activité physique encadrée par un professionnel formé et adaptée à l'état de santé.

**SOURCE** · pour-les-personnes-agees.gouv.fr

IKAMBERE

TRAITEMENT & SUIVI 15

VRAI OU FAUX ?

Quand ma tension est stabilisée, je peux arrêter mon traitement.

✓ VRAI × FAUX



TRAITEMENT & SUIVI 16

VRAI OU FAUX ?

Si je fais du sport régulièrement, je peux arrêter mon traitement.

✓ VRAI × FAUX



TRAITEMENT & SUIVI 17

VRAI OU FAUX ?

Les traitements de l'hypertension peuvent avoir un effet sur la sexualité.

✓ VRAI × FAUX



TRAITEMENT & SUIVI 18

VRAI OU FAUX ?

Seul le médecin traitant peut assurer le suivi de l'hypertension.

✓ VRAI × FAUX

## ✕ FAUX

Nº 16
TRAITEMENT & SUIVI

*« Si je fais du sport régulièrement, je peux arrêter mon traitement. »*

L'activité physique **ne remplace pas** le traitement : les deux sont complémentaires. Ne modifiez jamais votre traitement sans l'avis de votre médecin.

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie, brochure « Hypertension artérielle, premier facteur de risque cardiovasculaire »

IKAMBERE

## ✕ FAUX

Nº 15
TRAITEMENT & SUIVI

*« Quand ma tension est stabilisée, je peux arrêter mon traitement. »*

Une tension stabilisée signifie que **le traitement fonctionne** : il faut le continuer. **Si on l'arrête, la tension remonte !** Bien suivi, il permet de vivre plus longtemps sans complications. N'arrêtez jamais sans l'avis de votre médecin.

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie, brochure « Hypertension artérielle, premier facteur de risque cardiovasculaire »

IKAMBERE

## ✕ FAUX

Nº 18
TRAITEMENT & SUIVI

*« Seul le médecin traitant peut assurer le suivi de l'hypertension. »*

Le médecin traitant mesure régulièrement la tension pour dépister l'HTA et suivre son évolution. **D'autres professionnels** peuvent aussi la mesurer : médecin du travail, pharmacien, infirmier… Selon la situation, un cardiologue*, un néphrologue* ou un endocrinologue* peuvent intervenir.

*** Cardiologue :** médecin spécialiste du cœur.
**Néphrologue :** des reins. **Endocrinologue :** des hormones (diabète, thyroïde…).

**SOURCE** · HAS, fiche mémo « Prise en charge de l'hypertension artérielle de l'adulte », septembre 2016

IKAMBERE

## ✓ VRAI

Nº 17
TRAITEMENT & SUIVI

*« Les traitements de l'hypertension peuvent avoir un effet sur la sexualité. »*

Certains médicaments **antihypertenseurs***, comme les **diurétiques***, peuvent diminuer le désir ou entraîner des troubles de l'érection. Ce n'est pas une fatalité : parlez-en avec votre médecin, des solutions existent.

*** Antihypertenseur :** médicament qui fait baisser la tension artérielle.
*** Diurétique :** médicament qui aide le corps à éliminer l'eau et le sel par les urines.

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie, brochure « Hypertension artérielle, premier facteur de risque cardiovasculaire »

IKAMBERE

♀ FEMMES & FACTEURS DE RISQUE 19

VRAI OU FAUX ?

**En France, une femme sur deux est touchée par l'HTA après 50 ans.**

✓ VRAI ✗ FAUX



♀ FEMMES & FACTEURS DE RISQUE 20

VRAI OU FAUX ?

**Seules les personnes âgées sont concernées par l'hypertension.**

✓ VRAI ✗ FAUX



♀ FEMMES & FACTEURS DE RISQUE 21

VRAI OU FAUX ?

**L'âge, l'hérédité et le sexe sont des facteurs de risque sur lesquels on ne peut pas agir.**

✓ VRAI ✗ FAUX



♀ FEMMES & FACTEURS DE RISQUE 22

VRAI OU FAUX ?

**La précarité est un facteur qui favorise l'hypertension.**

✓ VRAI ✗ FAUX

## ✕ FAUX

N° 20

FEMMES & FACTEURS DE RISQUE

*« Seules les personnes âgées sont concernées par l'hypertension. »*

L'HTA peut apparaître **à tout âge**. L'âge reste un facteur favorisant : en vieillissant, les artères deviennent plus rigides. Et **plus l'HTA apparaît jeune, plus il est important de consulter un cardiologue*** pour faire un bilan.

*** Cardiologue :** médecin spécialiste du cœur.

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie, brochure « Hypertension artérielle, premier facteur de risque cardiovasculaire »

IKAMBERE

## ✓ VRAI

N° 19

FEMMES & FACTEURS DE RISQUE

*« En France, une femme sur deux est touchée par l'HTA après 50 ans. »*

L'HTA est une maladie fréquente : elle concerne **une femme sur deux après 50 ans**. Elle apparaît souvent au moment de la ménopause.

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie, brochure « Cœur de femme »

IKAMBERE

## ✓ VRAI

N° 22

FEMMES & FACTEURS DE RISQUE

*« La précarité est un facteur qui favorise l'hypertension. »*

Les difficultés économiques, sociales ou psychologiques **augmentent le stress** et rendent plus difficile l'accès à une **alimentation de qualité**. Ces deux facteurs favorisent l'hypertension.

**SOURCE** · DREES, « L'état de santé de la population en France », 2022

IKAMBERE

## ✓ VRAI

N° 21

FEMMES & FACTEURS DE RISQUE

*« L'âge, l'hérédité et le sexe sont des facteurs de risque sur lesquels on ne peut pas agir. »*

Dans la plupart des cas, l'HTA n'a pas une cause unique. Certains facteurs ne se modifient pas (âge, sexe, gènes). D'autres, oui : **tabac, activité physique, alimentation**… C'est sur eux que l'on peut agir !

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie, brochure « Hypertension artérielle, premier facteur de risque cardiovasculaire »

IKAMBERE

♀ FEMMES & FACTEURS DE RISQUE 23

## VRAI OU FAUX ?

**La contraception hormonale ou la grossesse peuvent augmenter le risque d'hypertension.**

✓ VRAI ✕ FAUX



♀ FEMMES & FACTEURS DE RISQUE 24

## VRAI OU FAUX ?

**La pré-éclampsie est une complication de la grossesse liée à l'HTA.**

✓ VRAI ✕ FAUX



♀ FEMMES & FACTEURS DE RISQUE 25

## VRAI OU FAUX ?

**Les adolescentes font plus de sport que les garçons.**

✓ VRAI ✕ FAUX



CARTE LIBRE +

## À VOUS DE JOUER !

Notez ici une question posée par le groupe ou une idée reçue entendue en séance.

✓ VRAI ✕ FAUX

## ✓ VRAI

**N° 24**
FEMMES & FACTEURS DE RISQUE

*« La pré-éclampsie est une complication de la grossesse liée à l'HTA. »*

La pré-éclampsie associe une **hypertension** et la présence de **protéines dans les urines**. Elle peut toucher toute femme enceinte, généralement dans la seconde moitié de la grossesse, et nécessite une prise en charge rapide.

**SOURCE** · ameli.fr

IKAMBERE

## ✓ VRAI

**N° 23**
FEMMES & FACTEURS DE RISQUE

*« La contraception hormonale ou la grossesse peuvent augmenter le risque d'hypertension. »*

Certaines contraceptions hormonales peuvent **multiplier par 2 à 3** le risque d'HTA. Pendant la grossesse, le risque augmente aussi : on parle d'**HTA gravidique***. Un suivi de la tension est important dans ces deux situations.

***HTA gravidique :** hypertension qui apparaît pendant la grossesse et disparaît en général après l'accouchement.

**SOURCE** · Fédération Française de Cardiologie

IKAMBERE

## RÉPONSE

☐ VRAI ☐ FAUX

**SOURCE** · .....

IKAMBERE

Pensez à vérifier avec un professionnel de santé

## ✕ FAUX

**N° 25**
FEMMES & FACTEURS DE RISQUE

*« Les adolescentes font plus de sport que les garçons. »*

C'est l'inverse : au lycée, seulement **9 % des filles** atteignent la recommandation de 60 minutes d'activité par jour. En cause : normes sociales, transformations du corps, image des femmes, influence des pairs…

**SOURCE** · HAS, guide « Activité physique à des fins de santé chez l'enfant et l'adolescent », octobre 2025

IKAMBERE