

Sept règles d'or pour contrôler votre pression artérielle :

L'hygiène de vie est un élément clé dans la prévention et le traitement de l'hypertension artérielle. Elle peut parfois être suffisante pour diminuer une hypertension légère. De manière générale, la réduction des facteurs de risque permet de diminuer le traitement médicamenteux nécessaire pour maintenir une tension en dessous de 14/9.

1. Contrôlez et limitez votre consommation de sel. Le sel, ou chlorure de sodium, que l'on ajoute en cuisinant ne représente qu'une faible partie des apports journaliers. La grande majorité des apports provient des aliments transformés principalement les plats cuisinés, la charcuterie et le fromage.

2. Mangez des aliments riches en potassium. Réduire sa consommation de sel n'est pas suffisant, il est aussi important d'avoir de bons apports en potassium. Il est présent notamment dans les fruits et légumes, qui s'oppose aux effets nocifs du sodium.

3. Contrôlez votre poids : même légère, une perte de poids peut aider à réduire votre pression artérielle.

4. Limitez votre consommation d'alcool à deux verres par jour. Le fait de boire moins ou pas du tout d'alcool peut abaisser votre pression artérielle. De plus, cela permet une meilleure efficacité des médicaments contre l'hypertension et évite des calories "nutritionnellement inintéressantes" qui peuvent aggraver un problème de poids.

5. Pratiquez une activité physique régulière. La pratique d'une activité physique offre de nombreux bénéfices pour la santé. Elle permet de contrôler la pression artérielle, mais aussi de mieux gérer son poids et son stress.

6. Arrêtez de fumer. Fumer augmente le risque de développer une maladie cardiovasculaire et diminue l'efficacité du traitement anti-hypertenseur.

7. Détendez-vous ! Réduire le stress peut aussi aider à contrôler la pression artérielle.

Pour en savoir plus,
www.prevention-sante.com



Siège social :
SPHERIA Val de France
16, rue des Grands Champs
45025 ORLEANS CEDEX 1

Hypertendu ?

Plus de 10% de la population adulte souffre d'hypertension. Et si vous en faisiez partie ?



Mutuelle régie par le livre 1 du code de la mutualité inscrite au Registre National des Mutuelles sous le n° 433 406 339 - images&formes - 06/2008. Illustration : Lefe - Document non contractuel.

VOTRE MUTUELLE VOUS
AIDE A FAIRE LE POINT
www.prevention-sante.com

Sphéria
Val de France,
la mutuelle
sur mesure



SOURIEZ, VOUS ÊTES ASSURÉ

L'hypertension artérielle est une maladie chronique fréquente qui concerne plus de 10% de la population adulte française. Au même titre que le diabète, l'hypercholestérolémie, le surpoids, le tabagisme et la sédentarité, elle représente un facteur de risque dans l'apparition de maladies cardiovasculaires.

De tension artérielle ...

La pression, ou tension, artérielle correspond à la poussée exercée par le sang sur la paroi des artères. Elle est exprimée par deux chiffres, par exemple 12/8. La première valeur, la plus élevée, correspond à la pression du sang au moment où le cœur se contracte et se vide : c'est la pression systolique ou maximale. La seconde, moins élevée, correspond à la pression lorsque le cœur se relâche et se remplit : c'est la pression diastolique ou minimale.

... à hypertension artérielle

On parle d'hypertension quand la pression exercée par le sang dans les artères est trop forte. Elle est définie par une pression maximale supérieure à 14 ou par une pression minimale supérieure à 9. Il faut au moins trois mesures anormales, effectuées à un mois d'intervalle environ, après quelques minutes de repos pour affirmer l'existence d'une hypertension.

Quelles sont les raisons de l'hypertension artérielle ?

Dans 95% des cas, on ne connaît pas l'origine exacte de l'hypertension.

On parle d'hypertension artérielle essentielle. La survenue de la maladie serait alors favorisée par la présence d'antécédents familiaux, une surcharge pondérale et d'autres facteurs liés à notre mode de vie : alimentation riche en sel, sédentarité, tabagisme, consommation excessive d'alcool et stress. Un abus de réglisse peut également contribuer à élever la tension artérielle !

De plus, la pression artérielle augmente naturellement avec l'âge. Ce phénomène survient souvent chez l'homme vers la quarantaine et chez la femme, à partir de la ménopause.

Chez un même individu, la pression artérielle subit des variations normales d'un jour à l'autre et selon le moment de la journée. Ainsi, les valeurs baissent généralement dans la nuit et remontent au lever. Certaines émotions comme la colère, la peur ou l'excitation peuvent également augmenter la pression artérielle.

Une maladie souvent silencieuse ...

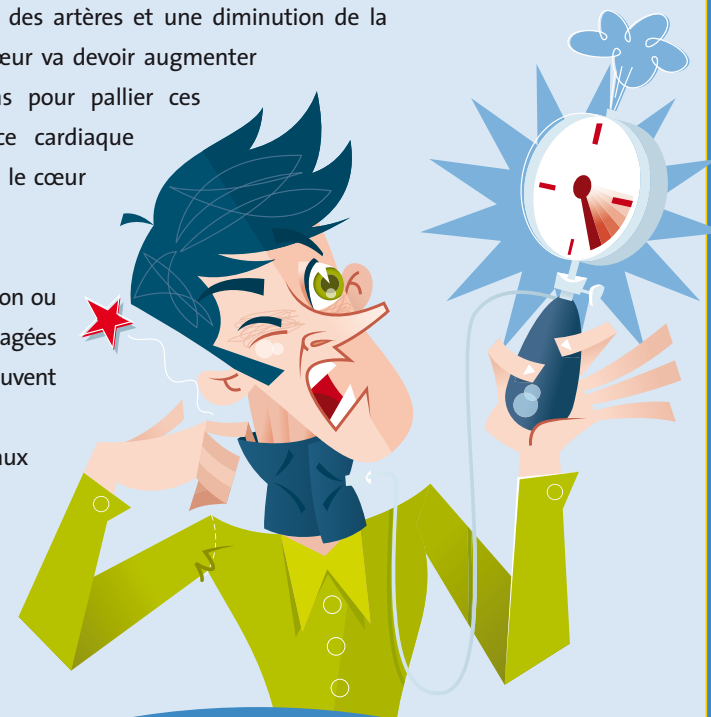
Très souvent, les personnes hypertendues ne présentent aucun symptôme. Seul un contrôle régulier lors de consultation ou de visite médicale permet de dépister des chiffres tensionnels trop élevés. Elle peut quelquefois se manifester par des maux de tête, des essoufflements, des vertiges, des bourdonnements d'oreille, des troubles de la vision (éblouissements, perte transitoire de la vue) ou de la mémoire.

... mais aux conséquences graves

Une pression trop forte fragilise la paroi des artères, ce qui favorise la formation de plaques d'athérome, dépôts de graisses et calcium tapissant la paroi artérielle. Cela va entraîner un rétrécissement du calibre des artères et une diminution de la souplesse de leur paroi. Le cœur va devoir augmenter la force de ses contractions pour pallier ces contraintes. Une insuffisance cardiaque peut alors apparaître lorsque le cœur commence à fatiguer.

De plus, les risques d'obstruction ou de rupture des artères endommagées par les plaques d'athérome peuvent être à l'origine :

- d'accidents vasculaire-cérébraux
- d'infarctus
- d'insuffisance rénale
- d'atteinte de la rétine



La pression artérielle peut se mesurer chez son médecin traitant ou à domicile, c'est l'automesure. Cette mesure s'effectue à l'aide d'un tensiomètre s'adaptant au poignet ou de préférence au bras. Idéalement, elle doit être prise en position assise ou allongée et au repos. Il est conseillé d'effectuer cette mesure régulièrement et au moins une fois par an après 30 ans.