

# L'Hypertension

## Qu'est-ce que l'hypertension ?

On considère qu'une personne présente de l'hypertension lorsqu'elle a **le maxima supérieur ou égal à 14 et /ou le minima supérieur ou égal à 9.**

Une tension de 13/8,5 n'est pas considérée comme de l'hypertension mais comme une tension supérieure à la normale. Cette tension nécessite donc d'être surveillée régulièrement pour éviter tout problème.

## Peut-on contrôler l'hypertension ?

Dans 95 % des cas, l'origine de l'hypertension ne peut être précisée.

Ce qui l'influence...

- ✓ L'hérédité
- ✓ L'âge
- ✓ L'excès de poids
- ✓ L'alcool
- ✓ La sédentarité,
- ✓ L'excès de sel dans l'alimentation
- ✓ Le stress

Pour les 5 % de cas restants, l'hypertension est liée à une situation bien déterminée. Cela peut être, par exemple, la prise de certains médicaments (contraceptifs hormonaux, cortisone et dérivés, anti-

inflammatoires,...) ou une maladie (troubles rénaux, troubles vasculaires,...)

Sachez que ...

Si vous avez de l'hypertension, le tabagisme, le diabète et un taux élevé de cholestérol augmentent encore les risques d'accident cérébrovasculaire ou d'infarctus du myocarde.

## Que faire ??

### Vous contrôlez votre poids...

Si vous souffrez d'un excès du poids, vous choisissez une alimentation moins riche en calories et variée. Vous perdrez ainsi, petit à petit, vos kilos en trop. Votre médecin traitant et votre pharmacien vous conseilleront tout au long de votre perte de poids. Leurs avis seront aussi précieux pour ne pas reprendre les kilos perdus.

### Vous consommez moins de sel de cuisine...

- ✓ Vous diminuez progressivement le sel dans votre alimentation et vous n'en rajoutez plus dans votre assiette. Votre organisme s'habitue progressivement au nouveau goût des aliments.
- ✓ Vous assaisonnez vos plats à l'aide d'épices simples : ail, persil, herbes de provence, thym, poivre...Évitez les mélanges d'épices (épices à spaghetti, épices pour pizza,...) et les assaisonnements industriels (moutarde, pickles,...). Ils sont riches en sel.
- ✓ Vous modérez les chips, cacahuètes, biscuits ou crackers salés, les salaisons (charcuterie excepté le jambon cuit), les poissons fumés, les potages industriels,...
- ✓ Vous buvez une eau faiblement minéralisée convenant pour un régime pauvre en sodium (Bru®, Evian®, Spa Reine®, Volvic®,...)

## Attention !

Le sel est nécessaire à l'organisme. Manger moins salé ne veut pas dire ne plus saler du tout les aliments. Le sel peut être utilisé avec modération dans les préparations culinaires.

### Vous adoptez des modes de cuisson diététiques...

Avez-vous déjà essayé la cuisson à la vapeur, en papillotes ou à l'étuvée ? Ce sont d'excellents moyens pour redécouvrir les saveurs. La teneur en vitamines et oligoéléments des aliments est ainsi mieux conservée.

### Vous consommez beaucoup de fruits et de légumes...

Vous les choisissez de préférence frais ou surgelés plutôt qu'en boîtes.

### Vous mangez des fibres...

Elles sont présentes en quantités importantes dans des nombreux fruits et légumes (haricots, fèves,...), et dans d'autres aliments tels que le pain gris, complet, aux céréales, les pâtes complètes, le riz complet, les céréales complètes.

### Vous diminuez vos apports de graisses saturées...

Donnez la place aux poissons et viandes maigres comme le veau, le poulet sans la peau, la dinde, le filet de bœuf ou de porc,... Il faut éviter les plats en sauce, les fritures, les pâtisseries. Limitez la consommation en charcuterie (excepté le jambon cuit) et les viandes grasses (lard, gigot de mouton, langue de bœuf, saucisse et hachis de porc,...)



### **Vous limitez les sucreries....**

Ne mangez pas tous les jours des croissants, biscuits, gâteaux, chocolats, glaces ou bonbons.

### **Vous réduisez**

Votre consommation de boissons alcoolisées... Pour vous y aidez, choisissez de ne pas consommer de boissons alcoolisées tous les jours. « Les jours avec », vous buvez un ou deux verres de vin ou de bière maximum. De toute façon, évitez les alcools forts.

### **Qu'est-ce que la tension artérielle ?**

La tension artérielle est la pression du sang qui circule dans tous les vaisseaux de votre corps à partir du cœur. De nombreux organes participent à la régulation de cette tension (le cerveau, le cœur, les reins, les vaisseaux sanguins, les glandes endocrines,...). La tension artérielle est étroitement liée au travail du cœur. Lorsque le cœur bat, il effectue deux mouvements : il se contracte et se relâche. Lorsqu'il se contracte, le cœur envoie le sang dans les vaisseaux. Lorsqu'il se relâche, le cœur se remplit de sang en provenance du corps.

### **Comment votre médecin mesure-t-il votre tension ?**

- ✓ Un garrot pour serrer votre bras et ainsi comprimer l'artère.
- ✓ Un manomètre pour mesurer la pression du sang.
- ✓ Un stéthoscope pour surveiller le passage du sang dans l'artère.

Votre médecin entoure votre bras d'un garrot muni d'un manomètre. Il gonfle ce garrot. Vous

sentez un serrement autour de votre bras. A partir d'un certain moment, la pression du garrot égale la pression du sang. Le sang ne passe plus dans l'artère.

Votre médecin diminue ensuite lentement la pression exercée par le garrot. Grâce au stéthoscope qu'il a posé sur votre bras, il détecte le moment où le sang arrive de nouveau à franchir le barrage. Il entend un souffle. Le manomètre indique alors un chiffre, par exemple **13**. Ce chiffre correspond à la pression du garrot, c'est **le maxima, la tension systolique**.

Votre médecin continue à desserrer le garrot. Quand le sang circule tout à fait librement, le manomètre indique alors la pression minimale, par exemple **7**.

C'est **le minima, la tension diastolique**.

Votre médecin vous indique votre tension en citant deux chiffres, dans notre exemple **13/7**. Aujourd'hui, ces instruments courants peuvent être remplacés par des appareils électroniques.

### **Un style de vie pour la forme**

#### **Vous arrêtez de fumer...**

Le tabac est un facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires. Des conseils personnalisés vous aident à arrêter de fumer. Patches, substituts nicotiniques sont aussi à votre disposition. Contactez le F.A.R.E.S. 02/512.29.36

#### **Vous planifiez vos activités et vous prévenez donc les moments de stress...**

La petite rubrique dans votre agenda 'Moments de détente' deviendra rapidement indispensable.

#### **Vous faites régulièrement un peu d'exercice physique...**

Si vous n'êtes pas sportif, marcher pendant une demi-heure tous les jours est excellent. La natation offre aussi des moments de détente bénéfiques.

#### **Vous vous écoutez pour mieux maîtriser votre tension...**

Votre tension varie continuellement au cours de la journée. Vos activités, votre humeur, votre alimentation,... l'influencent. Sachez repérer ce qui la fait varier.

#### **Des questions ?**

De nombreux professionnels de la santé (médecins, pharmacien(ne)s, diététicien(ne)s,...) sont à votre écoute. Ils vous conseilleront utilement.