

Prévenir l'hypertension

L'hypertension artérielle n'est pas une simple fatalité. Il existe divers facteurs qui font monter dangereusement la tension artérielle. Par votre comportement et votre mode de vie, vous pouvez réduire ces facteurs, voire les éliminer complètement.

1) Nourrissez-vous sainement

Une alimentation saine et équilibrée est bonne pour la tension artérielle, mais aussi pour l'ensemble de votre système cardio-vasculaire et de votre métabolisme. Il suffit de vous rappeler quelques points:

- Mangez beaucoup de fruits et légumes (5 portions par jour). Les fruits et légumes contiennent du potassium et font baisser la tension artérielle.
- Veillez aussi à un apport suffisant en calcium, par exemple en mangeant des produits laitiers maigres tels que yaourts à base de lait écrémé ou fromage frais granulé.
- Mangez tous les jours des produits à base de céréales complètes.
- Privilégiez les acides gras insaturés tels que l'huile d'olive ou de colza par rapport aux acides gras saturés (graisses animales).
- Ne mangez pas tous les jours de la viande, mangez en revanche au moins une fois par semaine du poisson.



2) Prudence avec le sel

Chez certaines personnes, la tension artérielle monte quand elles consomment trop de sel et diminue avec une alimentation pauvre en sel. C'est pourquoi il convient d'utiliser le sel avec parcimonie (5gr de sel par jour = 1 cuillère à café par jour !)

- Lorsque vous faites la cuisine, assaisonnez les plats avec des herbes aromatiques et des épices plutôt qu'avec du sel ou des condiments salés (Maggi, Aromat).
- Évitez les aliments très salés tels que biscuits apéritifs, saucisses, plats tout prêts et conserves.
- Tenez compte du fait que le pain et le fromage contiennent également beaucoup de sel.





3) L'alcool avec modération

L'alcool fait grimper la tension. Il est donc bien de s'en tenir à la devise: moins, c'est plus sain! Ne buvez pas d'alcool tous les jours et lorsque vous en buvez, consommez-le avec modération, c'est-à-dire pour les hommes 30 g d'alcool par jour au maximum (3 dl de vin ou 7 dl de bière) et pour les femmes 20 g d'alcool par jour au maximum (2 dl de vin ou 5 dl de bière).

4) Lutter contre l'excès de poids

Les personnes en surcharge pondérale ont souvent une tension artérielle élevée. Une réduction du poids corporel de cinq kilos est susceptible de diminuer la tension artérielle d'environ 10 mmHg. Faites donc votre possible pour garder un poids corporel normal ou le retrouver. Perdez du poids lentement mais durablement (entre 500 g et 1 kg par semaine).



La clé du succès: faites plus d'exercice physique dans votre vie quotidienne et associez-y une alimentation équilibrée et variée

- 5 portions de fruits et légumes par jour
- moins de graisses, en particulier de graisses «cachées» dans les snacks, les produits tout prêts, la charcuterie et les sucreries. Efforcez-vous de cuisiner maigre.
- buvez chaque jour au moins 1,5 l de boissons non sucrées (eau, tisanes aux fruits ou aux herbes)
- méfiez-vous des boissons alcoolisées – elles contiennent beaucoup de calories.

5) L'activité physique fait du bien



Une activité physique régulière stabilise votre tension artérielle et la fait diminuer.

- Ayez chaque jour au moins une demi-heure d'activité physique.
- Introduisez du mouvement dans votre quotidien: montez les escaliers, faites du vélo, du jardinage, passez l'aspirateur, allez vous promener pendant la pause de midi, etc.
- Choisissez une activité qui vous fait plaisir et pratiquez-la régulièrement. Les activités d'endurance sont particulièrement bien adaptées pour le cœur et les vaisseaux: marche à pied, marche sportive, marche nordique (nordic walking) et jogging, natation et aquafitness, ski de fond et vélo.

6) Fumer fait du mal

Les fumeurs et fumeuses sont quatre fois plus souvent touchés par l'infarctus du myocarde que les non-fumeurs. Pour le dire de manière imagée, à chaque bouffée de cigarette, vos vaisseaux sanguins se rétrécissent, votre tension artérielle augmente et l'athérosclérose menace. Arrêter de fumer, c'est tout bénéfique pour votre santé:

- Le plus important pour arrêter de fumer, c'est votre motivation. Vous pouvez et vous allez y arriver.
- Faites-vous aider, par exemple par votre médecin, mais aussi par vos amis et vos proches ou dans un cours d'arrêt du tabagisme.
- Les ex-fumeurs communiquent volontiers leurs expériences!
- Il y a des médicaments qui facilitent nettement l'arrêt du tabac. Vous trouverez aussi de la compréhension, des trucs judicieux et des conseils compétents en appelant la ligne stop-tabac au numéro de téléphone 0848 000 181 (tarif local).



7) Stress et relaxation en équilibre

Le stress fait partie de la vie. Mais un stress permanent et durable favorise l'hypertension artérielle. Efforcez-vous de compenser le stress en intégrant de la détente dans votre vie.

- Essayez de planifier le déroulement de vos journées et de vos semaines.
- Faites de petites pauses au travail, même si vous avez beaucoup à faire.
- Ne gardez pas les problèmes pour vous, mais parlez-en avec une personne de confiance.
- Prévoyez consciemment des «plages de détente» dans votre vie quotidienne: activité physique, rendez-vous avec des amis, lecture, musique douce et relaxante.

Facteurs non modifiables

Prédisposition familiale, Sexe

Si vos parents ou grands-parents sont hypertendus, le risque est accru chez vous et vos enfants. En dépit de cette prédisposition défavorable, vous pouvez, par un mode de vie sain, nettement améliorer vos chances de conserver une tension artérielle normale.

Âge

C'est en particulier la tension systolique (supérieure) qui a tendance à augmenter avec l'âge. Par conséquent, faites contrôler votre tension artérielle au moins une fois par an.

Suis-je en danger?

Un risque sous-estimé !

En Suisse, environ **un adulte sur quatre** est hypertendu, soit au total environ 1,5 millions d'hommes et de femmes. L'hypertension concerne même près de la moitié des hommes et femmes âgés de plus de 60 ans. L'hypertension artérielle est le diagnostic le plus fréquemment posé en cabinet médical. D'autres faits sont inquiétants: **un tiers des personnes touchées ne sont pas conscientes** du risque qu'elles encourent parce qu'elles ne contrôlent pas leur tension artérielle régulièrement. Un autre tiers des personnes touchées sont au courant de leur hypertension mais ne prennent **pas suffisamment au sérieux les recommandations de leur médecin** et encourent donc un **risque accru de séquelles**. L'hypertension artérielle peut aussi concerner **les enfants et les adolescents**. C'est la raison pour laquelle nous recommandons de mesurer la tension artérielle une fois par an dès l'âge de 18 ans. Un diagnostic précoce permet de modifier à temps son mode de vie et d'éviter éventuellement un traitement à vie de l'hypertension artérielle. De plus, il s'agit d'un moyen simple et peu onéreux d'agir contre des facteurs de risque cardio-vasculaire, - notamment d'attaque cérébrale -, majeurs.

Y a-t-il des signes ?

L'hypertension artérielle se développe la plupart du temps lentement, sans que les intéressés ne remarquent quoi que ce soit. La plupart des gens atteints d'hypertension ne présentent aucun symptôme ou trouble quelconque. Ce n'est que si l'hypertension est très forte qu'elle se manifeste éventuellement par des maux de têtes, des troubles de la vue, des vertiges, de la fatigue ou des bourdonnements d'oreilles. Mais de tels symptômes peuvent aussi bien avoir d'autres causes.

La seule manière de connaître sa tension artérielle est de la faire mesurer. C'est pourquoi nous recommandons, à partir de l'âge de 18 ans, de faire contrôler sa tension artérielle au moins une fois par an par un professionnel, c'est-à-dire en cabinet médical ou à la pharmacie.