

Mieux informé sur l'hypertension artérielle



Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha



Table des matières

Dangereuse, parce que silencieuse	3
Qu'est-ce que la tension artérielle?	4
Qu'appelle-t-on une tension normale?	6
Comment se manifeste l'hypertension?	7
Conséquences de l'hypertension	8
Les personnes à risque d'hypertension	9
Fréquence de l'hypertension artérielle	10
Maladies consécutives à l'hypertension	11
Bien mesurer sa tension artérielle	13
Les possibilités de traitement	16
Traitement non médicamenteux	18
Hypertension et grossesse	19
L'hypertension chez le patient âgé	20
Hypertension et diabète	21
Surpoids	22

Fumée du tabac	23
Alimentation pauvre en sel	24
Alcool	25
Mouvement	26
Détente	27
Les 10 règles d'or du patient hypertendu	28
Adresse importante	

Dangereuse, parce que silencieuse

L'hypertension artérielle est une maladie à prendre au sérieux: non traitée, elle peut provoquer des atteintes à la santé telles qu'un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral. De manière générale, une tension trop élevée n'incommoder pas le patient et ne se manifeste par aucun signe d'alerte. Vous ne pouvez pas sentir votre hypertension!

La mesure dans le cabinet du médecin ne donne qu'un instantané de la tension artérielle. Elle peut en outre donner des valeurs falsifiées par l'excitation et la tension que suscite l'examen.

Pour pouvoir traiter efficacement votre hypertension, il est important que vous sachiez également vos valeurs au quotidien et puissiez estimer comment vous réagissez à des influences extérieures.

Demandez à votre médecin ou pharmacien comment vous pouvez mesurer vous-même votre tension artérielle (TA).

Aidez votre médecin traitant

Vous devez consigner soigneusement vos valeurs mesurées dans votre passeport de tension. Vous pourrez examiner ces données avec votre médecin lors de votre prochaine visite. Grâce à vos notes, le médecin et vous-même pouvez contrôler ensemble l'efficacité de votre traitement. Votre médecin peut vérifier votre traitement médicamenteux et adapter éventuellement la dose de votre médicament à vos besoins individuels.

Qu'est-ce que la tension artérielle?

Le sang alimente les organes en oxygène et en substances vitales. En retour, le sang absorbe le dioxyde de carbone et les produits de dégradation formés dans nos tissus. Pour cela, le sang doit être constamment maintenu en mouvement. Cette circulation est assurée par le cœur, qui agit comme une grosse pompe. Le cœur propulse le sang vers les organes à travers les vaisseaux. Le système de tubes connecté à la pompe cardiaque est constitué d'une part des artères, qui se divisent en ramifications de plus en plus fines pour atteindre tous les tissus de notre corps, et d'autre part des veines, qui ramènent le sang vers le cœur.

Ceci crée à l'intérieur des vaisseaux sanguins une pression qui dépend de l'activité de pompage du cœur et de la largeur des vaisseaux. Cette pression sanguine est appelée tension artérielle. Ce terme désigne la pression exercée par le sang sur les parois artérielles.

Nos artères sont exposées à d'autres conditions de pression que nos veines. Nos artères forment un système à haute pression; nos veines un système à basse pression.

La pression sanguine dans les artères peut être mesurée à l'aide de la manchette. Le cœur qui, comme tout autre muscle, peut se contracter et se relâcher, pompe le sang pour l'acheminer jusqu'aux régions les plus lointaines de notre corps. Ces phases alternées de contraction et de relâchement du muscle cardiaque s'accompagnent à chaque fois d'une modification de la tension artérielle. L'onde de pression qui en résulte est perceptible dans les artères et peut être mesurée sous forme de pouls.

Le diamètre des vaisseaux et la puissance cardiaque influencent la tension artérielle.

Tension systolique et diastolique: les valeurs maximale et minimale de tension artérielle

Le tensiomètre mesure deux valeurs de tension importantes.

- La valeur supérieure indique la tension artérielle au moment de la contraction du muscle cardiaque qui propulse le sang dans l'aorte. On mesure en somme la plus haute valeur de tension atteinte à chaque phase de contraction.
- Cette phase est appelée systole et la valeur mesurée est la tension artérielle systolique.
- La valeur systolique est toujours la plus élevée des valeurs mesurées.
- La valeur la plus basse est mesurée lors du relâchement du muscle cardiaque. On mesure en somme la plus faible valeur de tension atteinte à chaque phase de relâchement.
- Cette phase est appelée diastole et la valeur mesurée est la tension artérielle diastolique.
- La valeur diastolique est toujours la plus basse des valeurs mesurées.

La tension artérielle s'adapte

Les tensions systolique et diastolique doivent s'adapter aux exigences de notre corps à tout moment de la journée. Quand nous sommes en position verticale, la pression nécessaire pour pomper le sang est plus élevée qu'en position couchée.

À l'effort, le corps a besoin de davantage de sang, ce qui requiert une pression sanguine plus élevée qu'au repos. Le stress et l'excitation augmentent également la tension artérielle. Ces ajustements passagers de la tension sont nécessaires pour que notre corps puisse réagir de manière adaptée à la situation. Une tension artérielle élevée ne devient dangereuse que lorsqu'elle dépasse trop longtemps certaines valeurs limites et qu'elle crée un surcroît de travail pour le cœur.

Qu'appelle-t-on une tension normale?

La tension artérielle connaît des fluctuations; sa valeur dépend de l'activité physique, du poids et de l'âge de l'individu et même de l'heure du jour. Les valeurs tensionnelles sont exprimées en millimètres de mercure (mm Hg):

- la tension artérielle est considérée comme optimale si la valeur systolique (la plus élevée) est inférieure à 120 mm Hg et la valeur diastolique (la plus basse) n'atteint pas 80 mm Hg
- Les valeurs systoliques situées entre 120 mm Hg et 129 mm Hg, et les valeurs diastoliques situées entre 80 et 84 mm Hg sont considérées comme normales.
- les valeurs situées entre 130 et 139 mm Hg pour la tension systolique et entre 85 et 89 mm Hg pour la tension diastolique sont qualifiées de valeurs normales supérieures
- on parle d'hypertension quand la valeur systolique est supérieure à 140 mm Hg et la valeur diastolique dépasse 90 mm Hg

Mesurer régulièrement la tension artérielle

Le diagnostic précoce de l'hypertension artérielle est vital. Les examens préventifs et les contrôles réguliers de la tension artérielle y apportent une contribution déterminante.



Comment se manifeste l'hypertension?

En général, une hypertension passe complètement inaperçue. C'est en cela qu'elle est très dangereuse. Une tension artérielle trop élevée a des effets néfastes pour le cerveau, le cœur, les reins et les yeux, sans pour autant que l'on se sente malade. Nombreux sont les hypertendus qui ne se doutent pas de leur état. Ce n'est qu'au moment où des organes sont lésés que les troubles s'installent.

L'hypertension existe souvent longtemps sans susciter les plaintes typiques de la maladie. Les signes suivants peuvent signaler une hypertension:

- céphalée matinale (surtout au niveau de l'occiput)
- sensations de vertige
- bourdonnements d'oreille
- nervosité
- douleur pectorale dans la région du cœur
- palpitations prononcées
- saignements de nez
- difficultés respiratoires à l'effort

Ces plaintes peuvent être des signes d'une éventuelle lésion organique due à une tension artérielle trop élevée.

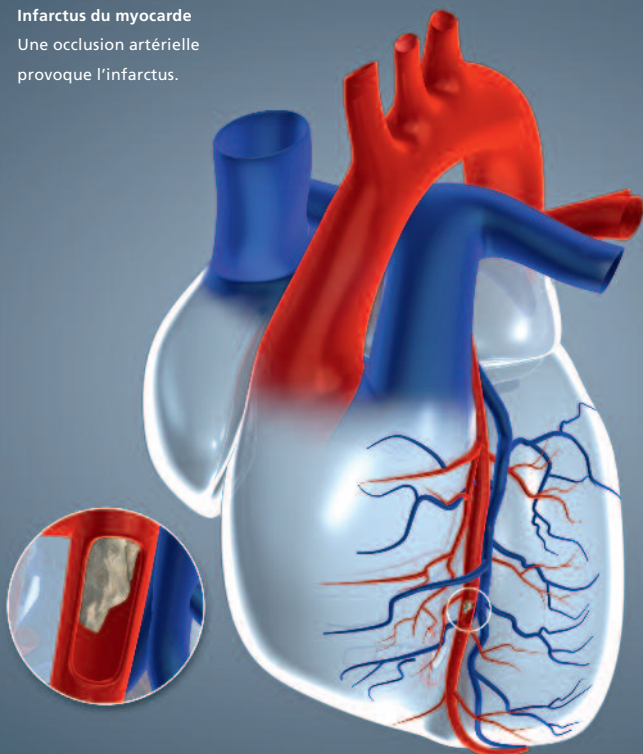
Conséquences de l'hypertension

L'hypertension artérielle est considérée comme le facteur de risque n° 1 d'infarctus du myocarde, d'insuffisance cardiaque, d'accident vasculaire cérébral (AVC), de défaillance rénale, etc.

Une personne souffrant d'hypertension modérée a p. ex. un risque quatre fois plus élevé de subir un AVC qu'une personne normale.

Lorsqu'à l'hypertension viennent s'ajouter par la suite d'autres facteurs de risque, par exemple et en premier lieu l'augmentation des lipides sanguins, la consommation de tabac, l'excès de poids, le manque d'exercice, les troubles du métabolisme des sucres, etc., cela se traduit par une forte augmentation supplémentaire des maladies cardiovasculaires.

Infarctus du myocarde
Une occlusion artérielle
provoque l'infarctus.



Les personnes à risque d'hypertension

Les personnes qui ont un plus haut risque de développer une hypertension que le reste de la population devraient régulièrement procéder à un autocontrôle de leur tension artérielle.

Ont un risque accru d'hypertension:

- les individus dont des membres de la famille sont hypertendus
- les personnes âgées
- les personnes en surpoids
- les diabétiques
- les femmes qui recourent à une contraception hormonale («pilule»)
- les personnes atteintes d'une maladie rénale
- les personnes qui consomment beaucoup de sel

Fréquence de l'hypertension artérielle

L'hypertension est très répandue dans les pays industrialisés occidentaux. On estime qu'en Suisse un adulte sur quatre souffre d'hypertension. La proportion augmente avec l'âge; chez les plus de 75 ans, elle est d'une personne sur deux. Chez les femmes après la ménopause, l'incidence augmente nettement.

La fréquence de l'hypertension artérielle augmente nettement avec le poids.

L'excès de poids et l'hypertension artérielle sont étroitement associés. Les personnes en fort surpoids développent une hypertension artérielle trois fois plus souvent que les personnes dont le poids est normal.

Maladies consécutives à l'hypertension

La majorité des hypertendus restent asymptomatiques pendant des années, quand bien même l'hypertension artérielle endommage les vaisseaux et les organes, surmène le cœur et accroît massivement le risque de complications. Le tableau ci-après donne une liste de pathologies graves et dangereuses consécutives à une hypertension artérielle.

■ Accident vasculaire cérébral (AVC)

L'hypertension artérielle est le principal facteur de risque de survenue d'un AVC. Dans des vaisseaux déjà endommagés, une tension artérielle très élevée peut provoquer la rupture de la paroi vasculaire, ce qui entraîne un épanchement de sang dans les tissus cérébraux.

L'obstruction d'une artère du cerveau par un caillot peut également causer un AVC.

■ Infarctus du myocarde

L'hypertension artérielle est le principal facteur de risque de développement d'un infarctus du myocarde. Elle entraîne un épaissement et une rigidification des vaisseaux sanguins qui irriguent le muscle cardiaque et l'alimentent en oxygène (vaisseaux coronaires).

L'interruption complète de l'apport de sang à une partie du myocarde déclenche l'infarctus.

■ Insuffisance cardiaque

L'hypertension artérielle est également le plus important facteur de risque d'insuffisance cardiaque. Si la pression sanguine dans les vaisseaux grimpe à des valeurs trop élevées, la pompe cardiaque a toujours plus de peine à surmonter cette pression excessive pour propulser le sang dans la circulation.

Quand le travail cardiaque doit s'opposer longtemps à une pression excessive, le cœur faiblit à la longue et sa puissance de pompage diminue. Si cet état se prolonge, il entraîne une maladie grave parce que l'apport de sang et d'oxygène aux organes devient insuffisant.

■ **Lésions des reins**

L'hypertension peut aussi entraver la fonction rénale. Le rein possède de nombreuses petites unités filtrantes qui finissent par mourir si l'état d'hypertension se prolonge. En conséquence, la fonction de filtration exercée par les reins perd progressivement de son efficacité jusqu'à devenir insuffisante pour éliminer les déchets du métabolisme.

■ **Lésions des yeux**

L'hypertension peut endommager les vaisseaux sanguins de la rétine, ce qui peut provoquer des obstructions vasculaires, des saignements de la rétine et une diminution de la vision, voire la cécité.

■ **Domages aux parois vasculaires (artériosclérose)**

L'hypertension cause des dommages aux vaisseaux. C'est particulièrement vrai pour les vaisseaux du cœur, du cerveau et des reins.

■ **Angine de poitrine (angor)**

Lorsque le muscle cardiaque (myocarde) reçoit trop peu d'oxygène, une sensation d'oppression ou des douleurs dans la poitrine peuvent apparaître. C'est ce qu'on appelle une angine de poitrine.

Bien mesurer sa tension artérielle

Lors du gonflement de la manchette sur le bras, la pression croissante est transmise aux muscles, puis à l'artère du bras jusqu'à ce que celle-ci soit comprimée au point de ne plus laisser passer le sang.

Puis la pression de la manchette est progressivement relâchée et le sang retenu dans l'artère recommence à circuler au moment précis où la pression dans l'artère est égale à celle de la manchette. Avec la levée de la compression, le sang est à nouveau propulsé dans l'artère à chaque contraction du cœur. Ce flux saccadé est audible au stéthoscope comme un bruit de battement. Sitôt qu'il est perceptible, la pression dans la manchette correspond à la valeur supérieure de la TA, la tension systolique.

À mesure que l'on continue de relâcher la pression, le bruit du pouls s'estompe. Il disparaît dès que le flux sanguin n'est plus entravé par la pression de la manchette et que le sang circule librement dans l'artère. À ce moment-là, la pression de la manchette correspond à la valeur inférieure de la TA, la tension diastolique, qui règne dans l'artère pendant la phase de relâchement du cœur.

Contrôler la tension artérielle chez soi

Une bonne façon de surveiller la tension artérielle est de la faire mesurer à domicile par le patient lui-même ou un membre de sa famille.

La méthode s'apprend facilement sous instruction du médecin ou du personnel du cabinet.

Pour mesurer vous-même votre tension, vous avez le choix entre divers types d'appareils. La préférence générale va aux instruments qui mesurent la TA en mode entièrement automatique ou semi-automatique. Prenez conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien pour choisir l'appareil qui vous convient le mieux.

La première fois, mesurez votre tension artérielle au niveau des deux bras. Vous devez par la suite réaliser les mesures suivantes toujours sur le bras où vous avez mesuré les valeurs les plus élevées.

Mesurez votre tension si possible régulièrement à la même heure, en position assise et après quelques minutes de repos. Évacuez l'air contenu dans la manchette avant de la poser. Le stéthoscope ou le capteur électronique incorporé doit être placé sur la face interne du bras à 2.5 cm au-dessus du pli du coude. La manchette doit être appliquée directement sur la peau, avec une légère pression répartie sur toute la surface de contact du bras. Posez votre bras confortablement sur une table, légèrement fléchi, en faisant en sorte que la manchette soit placée à hauteur du cœur.

Si vous possédez un appareil de mesure de la tension artérielle au poignet, veuillez demander à votre médecin ou à votre pharmacien de vous expliquer comment l'utiliser correctement.

Vous devez aussi prendre régulièrement votre pouls. Les tensiomètres modernes mesurent automatiquement la fréquence cardiaque. Les appareils électroniques sont déconseillés en cas de troubles du rythme cardiaque.

Points à observer

La tension artérielle variant pendant la journée, vous devez prendre vos mesures chaque jour à la même heure pour que vos valeurs soient comparables. Si un jour vous mesurez votre tension plus tôt ou plus tard que d'habitude, celle-ci paraîtra soudain anormalement élevée ou faible.

D'autre part, votre tension peut être très différente selon l'effort que vous venez de fournir. Pour que les informations obtenues soient comparables, vous devez toujours mesurer votre TA au repos et en position assise.

Mesurez votre tension une fois par jour, de préférence le matin, sauf instruction contraire de votre médecin.

Évitez de mesurer la tension après un repas, parce qu'une grande quantité de sang se trouve alors dans l'abdomen où il est utilisé pour la digestion, de sorte que les mesures sont faussées à la baisse.

N'oubliez pas de noter la date et l'heure dans votre passeport de tension avant chaque mesure et d'inscrire soigneusement les valeurs mesurées dans le tableau ou le graphique du passeport.

En plus de ce guide, Mepha propose un passeport de la tension artérielle. Ce dernier peut être commandé sous forme papier et être téléchargé gratuitement sur www.mepha.ch.

La bonne façon de mesurer la tension artérielle

Après un assez gros repas ou un effort physique, il convient d'attendre une heure avant de mesurer la tension.

- Immédiatement avant la mesure, vous devez rester tranquille en position assise pendant au moins 5 minutes.
- Avant d'effectuer une mesure de la tension artérielle, vous ne devez ni fumer ni boire d'alcool; évitez également les boissons contenant de la caféine.
- Asseyez-vous confortablement sur une chaise tout en gardant le torse droit, inspirez et expirez profondément 5–6 fois et détendez-vous.
- Posez ensuite votre coude sur un support plat de manière que la manchette se situe à hauteur du cœur.
- Vous ne devez pas parler pendant la mesure.
- Votre température doit être normale.
- Veuillez à ce que le point de mesure (généralement au-dessus du coude) soit situé à hauteur du cœur.
- Attendez 1–2 minutes avant de répéter la mesure.

Valeurs-cibles de tension artérielle

TA normale	valeur au repos entre 120/80 et 129/84 mm Hg
TA normale supérieure	entre 130/85 et 139/89 mm Hg
Hypertension artérielle	à partir de 140/90 mm Hg

Les possibilités de traitement

Dans les formes légères d'hypertension, on renonce souvent à administrer des médicaments. Le plan de traitement comprend alors essentiellement des mesures destinées à réduire les facteurs déclencheurs que sont l'excès de poids, la fumée et le manque de mouvement. Ce n'est que lorsque ces mesures sont insuffisantes ou inefficaces que la prise de médicaments s'impose.

Pour traiter l'hypertension artérielle, on dispose de plusieurs classes de médicaments possédant un effet antihypertenseur:

- les inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC)
- les antagonistes de l'angiotensine
- les bêta bloquants
- les antagonistes du calcium
- les diurétiques
- les inhibiteurs de la rénine

Le traitement médicamenteux de l'hypertension a fait d'importants progrès au cours de ces dernières années.

- Selon le niveau d'hypertension, on prescrit un médicament contenant un seul principe actif ou une préparation combinée (comprimé associant deux principes actifs). Le cas échéant, une hypertension difficile à contrôler peut être traitée par une association de trois médicaments (trithérapie).
- Vous recevrez un traitement individuel spécialement adapté à votre cas. Celui-ci dépendra des facteurs suivants: la sévérité de votre hypertension artérielle, l'existence d'autres maladies, votre âge et votre réaction à la prise d'un médicament donné.
- Observez strictement les consignes de traitement de votre médecin et prenez régulièrement les médicaments qu'il vous a prescrits. Le traitement devra être poursuivi aussi longtemps que votre médecin vous le recommande, au besoin pour le reste de votre vie. Un traitement de longue durée vous permet de contrôler votre tension artérielle et de préserver votre santé en prévenant les complications dangereuses.

Le succès du traitement dépend du patient, donc de vous

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles un patient peut négliger de prendre régulièrement ses médicaments. Ne croyez pas qu'il soit inutile de poursuivre le traitement lorsque les valeurs de tension artérielle se seront normalisées.

N'interrompez pas la prise des médicaments pour recommencer lorsque votre tension augmentera à nouveau.

Ce jeu de yo-yo peut être plus dangereux qu'une hypertension stable.

Le traitement de l'hypertension est un traitement au long cours et vous devez vous préparer à prendre régulièrement des médicaments pendant longtemps.

Effets indésirables

Une raison fréquente à l'arrêt ou à la prise irrégulière de médicaments est l'apparition d'effets secondaires. Le patient ressent souvent une fatigue et une baisse de la capacité d'effort, particulièrement au début du traitement.

Ces conséquences de la baisse de tension disparaissent généralement en quelques semaines sans qu'il soit nécessaire d'interrompre le traitement. Les troubles de la fonction sexuelle sont un effet indésirable rare, mais qui entraîne souvent une adhérence insuffisante au traitement. Parlez-en ouvertement à votre médecin. Ce problème peut être résolu par le passage à un autre médicament.

Traitement non médicamenteux

Il suffit parfois de changer de mode de vie pour pouvoir se passer d'un traitement médicamenteux.

Vous devriez par conséquent réfléchir aux possibilités que vous auriez peut-être de réduire «naturellement» votre tension artérielle en modifiant votre comportement comme suit:

- perte de poids
- alimentation peu salée et pauvre en graisses
- faible consommation d'alcool
- beaucoup d'exercice physique
- cesser de fumer
- se ménager des moments réguliers de détente
- appliquer des méthodes de contrôle du stress (training autogène, yoga, jogging, etc.)

Ce ne sont pas là des objectifs que l'on peut atteindre à court terme; au contraire, changer son mode de vie est une décision sérieuse et de haute portée qui exige discipline et persévérance.

En revanche, en la prenant, vous réduisez sensiblement votre risque de maladie cardiovasculaire, quelle qu'elle soit, et faites du bien à votre corps.

Hypertension et grossesse

Dans la grossesse, une tension supérieure à 140/90 mm Hg mesurée à plusieurs reprises en cabinet est considérée comme un état hypertendu. Cette valeur limite de tension artérielle est dépassée dans 10 à 15% des grossesses.

Bien que de nombreuses parturientes hypertendues mettent au monde des bébés sains sans problèmes particuliers, une hypertension artérielle peut s'avérer extrêmement dangereuse pour la mère et l'enfant à naître.

Il est par conséquent impératif de surveiller régulièrement la tension pendant la grossesse. Le diagnostic précoce de changements de tension sera l'occasion d'entreprendre un traitement optimal pour prévenir toute évolution pernicieuse.



L'hypertension chez le patient âgé

En règle générale, la tension artérielle augmente de façon continue avec l'âge.

L'une des raisons est la baisse de la capacité d'adaptation des vaisseaux aux changements de pression sanguine. Les vaisseaux perdent de leur élasticité, si bien que la tension, notamment systolique, augmente. Une alimentation salée et riche en graisses, le tabagisme et la consommation immodérée d'alcool sont d'autres facteurs qui favorisent une hypertension artérielle.

Étant donné que d'autres facteurs de risque cardiovasculaire augmentent avec l'âge, la probabilité de subir un infarctus du myocarde ou un AVC est toujours plus élevée.

Les effets indésirables d'un traitement médicamenteux (p. ex. sensation de vertige ou troubles visuels) sont fréquents chez les patients âgés. Aussi convient-il de réduire la tension artérielle progressivement. On commencera par une faible dose, qu'on augmentera peu à peu sur plusieurs semaines ou plusieurs mois jusqu'à atteinte des valeurs cibles.



Hypertension et diabète

L'hypertension artérielle associée à un diabète constitue une menace particulièrement dangereuse, dans la mesure où le diabète seul expose déjà le patient à un risque accru de développer une artériosclérose généralisée.

Une hypertension comporte des risques d'atteinte aiguë à issue potentiellement mortelle, sans parler des complications tardives susceptibles de se développer avec la progression de la maladie. Les risques aigus liés à une crise hypertensive subite incluent l'infarctus du myocarde, l'œdème pulmonaire (infiltration d'eau dans les poumons avec détresse respiratoire), l'AVC et l'hémorragie cérébrale. La lésion des vaisseaux est une conséquence tardive qui augmente considérablement le risque de complications aiguës.

Les lésions rétiniennes (pouvant aller jusqu'à la cécité) et rénales d'origine diabétique font également partie des complications tardives possibles d'un diabète.

Surpoids

Le surpoids est étroitement lié au développement d'une hypertension et de maladies métaboliques comme le diabète. Une réduction pondérale a par conséquent un effet bénéfique sur la tension artérielle et sur le métabolisme des lipides et des glucides.

Les patients hypertendus présentant un excès de poids peuvent donc espérer réduire leur tension artérielle en maigrissant. La TA diminue de 1–2 mm Hg par kilo de poids perdu. Cette réduction est indépendante du poids normal de l'individu.



Fumée du tabac

On considère aujourd'hui que le tabagisme est l'un des principaux facteurs de risque de maladies du système cardiovasculaire. Si vous êtes fumeur(euse) et souffrez simultanément d'hypertension, votre risque de subir une atteinte des vaisseaux coronaires ou un infarctus du myocarde est dangereusement accru.

La nicotine contenue dans la fumée du tabac provoque une brève élévation de la tension artérielle et du pouls. Parallèlement, on observe une chute de la température cutanée des doigts et des orteils et une diminution du débit sanguin dans les artères coronaires qui alimentent le cœur en oxygène.

Le monoxyde de carbone contenu dans la fumée du tabac réduit l'absorption d'oxygène par les globules rouges, ce qui provoque une diminution de l'apport d'oxygène aux tissus de l'organisme et au myocarde.

Autres effets de la fumée du tabac:

- augmentation du risque de thrombose (caillots sanguins)
- troubles du métabolisme lipidique
- augmentation du stress oxydatif et partant, du risque d'artériosclérose

Dans tous les cas, vous devez par conséquent cesser de fumer.

Alimentation pauvre en sel

De nos jours, la consommation de sel de cuisine avec les aliments s'élève en général à plus de la quantité nécessaire. Chez les personnes sensibles au sel, une consommation trop élevée de sel peut faire augmenter la pression artérielle. Il est recommandé de ne pas absorber plus d'environ 5 grammes de sel de cuisine par jour avec l'alimentation.

La limitation du sel de cuisine à 5 g par jour ne comporte aucun risque de déficit, la quantité nécessaire de chlorure de sodium ne dépassant pas env. 2 g par jour. Ce n'est qu'après des pertes très élevées de sel provoquées par de fortes sueurs ou une diarrhée de plusieurs jours que l'on recommande de consommer temporairement un peu plus de sel de cuisine.

Conseils pratiques pour un régime pauvre en sel

- Ne pas mettre de salière sur la table pendant les repas.
- Préférer les épices et les fines herbes au sel de cuisine pour condimenter les plats.
- Remplacer les aliments salés par d'autres, plus pauvres en sel; préférer p. ex. les pommes de terre nature, le séré aux fines herbes, le poisson grillé et les légumes surgelés, aux pommes sautées, aux fromages, au poisson fumé et aux légumes en conserve, respectivement.
- Manger des fruits et légumes frais, des pommes de terre en robe des champs, du riz et des pâtes.
- Consommer des produits carnés frais en petites quantités (la viande au max. 2 fois par semaine).
- Limiter la consommation de fromages et de charcuterie (préférer les produits à faible teneur en graisses).

Alcool

Quand vous buvez de l'alcool, votre tension artérielle s'élève passagèrement.

Une consommation d'alcool supérieure à 20 g/jour pour les femmes et à 30 g/jour pour les hommes augmente la tension artérielle. Si vous avez une tendance à l'hypertension et buvez beaucoup d'alcool, la hausse de votre tension peut aussi se prolonger.

Ne consommez que des quantités raisonnables d'alcool et n'en buvez pas quotidiennement.



Mouvement

La pratique régulière d'activités physiques est importante, car bonne pour la santé; elle constitue une mesure utile pour autant qu'elle soit adaptée à vos capacités.

Il est en principe recommandé d'effectuer au moins 2½ heures d'exercice par semaine sous forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne, idéalement réparties sur plusieurs jours de la semaine. Même une division en unités de 10 minutes s'avère utile (par ex. 3 × 10 minutes/jour). Faire une promenade à un rythme soutenu est également considéré comme de l'exercice.

Posez la question à votre médecin. Il pourra vous dire le genre d'activité physique qui vous convient.



Détente

Si votre vie professionnelle quotidienne est faite de stress et de manque de temps, vous devez vous ménager des moments de détente. Ce genre de pause peut avoir un effet bénéfique sur votre tension artérielle.

Training autogène

Le training autogène est un genre d'auto-hypnose qui rend capable d'influencer volontairement des processus physiologiques non volontaires dans le but de se relaxer et de déclencher ainsi les processus physiques, mentaux et psychiques associés à la détente.

Yoga

Le yoga, un ensemble d'exercices physiques, de contrôle de la respiration et de méditation, est une discipline permettant d'améliorer sa santé et son bien-être physique, d'aiguiser sa capacité de concentration et sa perception consciente et de trouver un bon degré de sérénité extérieure et de satisfaction intérieure.

Relaxation musculaire progressive

Une autre possibilité est la pratique d'exercices de détente tels que la relaxation musculaire progressive.

La relaxation musculaire progressive de Jacobson réduit les contractures déclenchées par des moments de tension musculaire excessive. Non traitées, de telles contractures peuvent provoquer des douleurs dorsales et musculaires, des maux de tête, des troubles gastro-intestinaux et bien d'autres effets désagréables. La méthode de Jacobson permet de mieux contrôler ces douleurs.

Les 10 règles d'or du patient hypertendu

1. Mesurer régulièrement la tension artérielle
2. Suivre les conseils du médecin
3. Chercher à retrouver un poids normal
4. Limiter sa consommation d'alcool
5. Alimentation équilibrée riche en fruits et légumes
6. Limiter la consommation de sel de cuisine
7. Utiliser des graisses végétales et des huiles de haute valeur biologique
8. Cesser de fumer
9. S'encourager à faire de l'exercice
10. Se ménager des moments de détente et de repos

Adresse importante

Fondation Suisse de Cardiologie

Dufourstrasse 30

Case postale 368

3000 Berne 14

Téléphone 031 388 80 80

Fax 031 388 80 88

info@swissheart.ch

www.swissheart.ch

Mepha Pharma SA
www.mepha.ch

224890-521901

Les médicaments à l'arc-en-ciel

