

Ma tension est trop élevée

La tension artérielle est la pression du sang qui circule dans nos artères 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 (ou pression 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 tous les vaisseaux, la pression est alors maximale.
- Lorsqu'il se relâche, le cœur se remplit de sang en provenance du corps, la pression est alors minimale.

La tension artérielle (ou pression artérielle) se mesure par deux valeurs.

La première correspond à la pression au moment de la contraction du cœur : c'est la pression systolique ou pression maximale (par exemple 130mmHg ou « 13 »). La seconde correspond à la pression quand le cœur se relâche : c'est la pression diastolique ou minimale (par exemple 70mmHg ou « 7 »). Votre médecin vous indique votre tension en citant ces deux valeurs (par exemple 13/7). Votre tensiomètre, au domicile, vous indiquera les valeurs en mmHg (par exemple 130/70).

Novembre 2010

Quelles sont les valeurs normales de tension artérielle ?

Les deux valeurs de la pression artérielle sont habituellement comprises entre 10 et 14 pour la pression systolique, et entre 6 et 8 pour la pression diastolique. Pour dire qu'il y a vraiment une hypertension artérielle, le médecin doit vérifier, plusieurs fois à des moments différés, chez une personne au repos, que la pression artérielle est supérieure ou égale à 14/9. *Seul votre médecin peut donc poser ce diagnostic.*

Pourquoi mon médecin vérifie-t-il ma tension artérielle à chaque visite ?

Le fait d'avoir de l'hypertension ne vous fera ressentir aucun symptôme, sauf en cas de poussée brutale et sévère.

Toutefois, les conséquences à long terme d'une hypertension peuvent être graves : augmentation du risque d'accident vasculaire cérébral (attaque cérébrale) ou d'infarctus du myocarde (crise cardiaque). Voilà pourquoi votre médecin contrôle régulièrement votre tension artérielle.

Quelles sont les causes de l'hypertension ?

Dans 95% des cas, l'origine de l'hypertension ne peut pas être précisée. Pour les 5% 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,...).

En revanche, les facteurs qui influencent l'hypertension artérielle sont connus. Il s'agit de l'hérédité, l'âge, l'excès de poids, l'alcool, la sédentarité, l'excès de sel, le stress, la tabagisme...

Quelles sont les bonnes habitudes à adopter ?

Dans la lutte contre l'hypertension, les mesures d'hygiène de vie jouent un rôle essentiel, à la fois pour prévenir les complications mais aussi pour permettre d'alléger le traitement médicamenteux !



Contrôler son poids

L'excès de poids et l'obésité sont de plus en plus souvent présents chez les personnes qui souffrent d'hypertension. Votre médecin traitant et votre pharmacien peuvent vous conseiller si vous souffrez d'un excès de poids.



Consommer moins de sel

Le sel (ou sodium) contribue à provoquer l'augmentation de pression dans les vaisseaux, à un degré variable selon la sensibilité de chacun.

Le sel doit donc être consommé avec modération (maximum 6g/jour au total, c'est-à-dire en tenant compte de ce qui se trouve déjà dans les aliments, sauf avis différent de votre médecin):

- Prenez garde aux plats cuisinés industriels ou aux conserves, souvent trop salés !
- Apprenez à lire les étiquettes et partez à la chasse aux aliments riches en sodium



(400mg de sodium = 0,4g de sodium = 1g de sel)

- Salez vos plats une fois dans l'assiette ou pendant la cuisson. Pour donner du goût, utilisez des herbes aromatiques, des épices, du jus de citron...
- Méfiez-vous de certaines eaux contenant beaucoup de sel et préférez-leur une eau faiblement minéralisée (Bru®, Evian®, Spa Reine®, Volvic®,...)
- Certains médicaments contiennent des quantités importantes de sel (comme les comprimés effervescents par exemple). Demandez conseil à votre pharmacien.

Bouger

L'activité physique aide à diminuer la pression artérielle et à contrôler le stress, à condition d'être d'une intensité modérée et progressive !! 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.



Arrêter de fumer

Le tabac augmente la pression artérielle et endommage les vaisseaux sanguins. Des solutions existent pour vous aider à arrêter de fumer : demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



Réduire son niveau de stress

Certainement pas simple, mais tellement important !! Dormir suffisamment, pratiquer un hobby, un sport ou une activité de relaxation font partie des bons gestes pour diminuer la tension artérielle. Prenez le temps de vous détendre et de profiter de la vie !



Manger plus équilibré



Chaque jour 5 fruits et légumes

Ils sont riches en potassium qui s'oppose aux effets nocifs du sodium (surtout les bananes, fruits séchés, raisin,...)

et 3 produits laitiers demi-écrémés

Mode de cuisson « diététique »
(vapeur, papillote,...)

Ils diminuent les quantités de matières grasses et préservent mieux la teneur en vitamines des aliments

Poissons et viandes maigres

*(veau, poulet sans peau, dinde, filet de bœuf,...)
Ils permettent de diminuer les apports en graisses saturées*

Fibres

(pain gris ou complet, aux céréales, pâtes complètes, riz complet,...)

Boire au moins 1,5l d'eau par jour



Alcool :

Il augmente la pression artérielle et nuit à l'efficacité des traitements contre l'hypertension

Caféine

(café, colas, cacao, thé,...)

Réglisse

Attention au pastis qui en contient beaucoup...

Plats en sauce, fritures, pâtisseries, charcuterie, viandes grasses
(lard, mouton, saucisse,...)

Enfin, un mot sur les médicaments...

Si votre médecin vous a prescrit des médicaments pour faire baisser votre tension, il est important de les prendre de manière régulière, en évitant les interruptions.

Certains médicaments peuvent augmenter la pression artérielle, en particulier les anti-inflammatoires. D'autres, pris en même temps que les antihypertenseurs, augmentent le risque d'effets indésirables. Il faut donc toujours signaler précisément votre traitement aux médecins consultés et aux pharmaciens.

Un suivi attentif de votre tension artérielle chez votre médecin est la clé de la réussite !

Quelle que soit la situation, en cas de doute, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.



Tous droits de traduction, d'adaptation, de reproduction, même partielle, par tous procédés, y compris la photographie et le microfilm, sont réservés pour tous pays, sauf autorisation écrite de la SSPF.