

Mieux informé sur l'hypertension artérielle



Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha



Table des matières

Hypertension: dangereuse car silencieuse	4
Qu'est-ce que la tension artérielle?	6
Qu'appelle-t-on une tension normale?	8
Symptômes de l'hypertension artérielle	9
Conséquences de l'hypertension	10
Les personnes à risque d'hypertension	11
Fréquence de l'hypertension artérielle	12
Maladies consécutives à l'hypertension	13
Bien mesurer sa tension artérielle	15
Les possibilités de traitement	18
Traitement non médicamenteux	20
Hypertension et grossesse	21
L'hypertension chez le patient âgé	22
Hypertension et diabète	23

Surpoids	24
Tabagisme	25
Alimentation pauvre en sel	26
Alcool	27
Activité physique	28
Détente	29
Les 10 règles d'or du patient hypertendu	30
Adresse importante pour les patients	31



Hypertension:
dangereuse, car silencieuse

Hypertension: dangereuse, car 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, un accident vasculaire cérébral et des maladies rénales. De manière générale, une tension trop élevée n'incommoder pas le patient et ne se manifeste par aucun signe d'alerte. L'hypertension n'est généralement pas ressentie!

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 un professionnel comment mesurer vous-même votre tension artérielle (TA).

Discutez de vos valeurs avec votre médecin

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 normaux et nécessaires pour que notre corps puisse réagir de manière adaptée à la situation. Une tension artérielle élevée ne devient problématique 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 (mmHg):

- La tension artérielle est considérée comme normale lorsque la valeur systolique haute est inférieure ou égale à 120 mmHg et la valeur diastolique basse est inférieure ou égale à 70 mmHg.
- Les valeurs systoliques situées entre 120–139 mmHg, et les valeurs diastoliques situées entre 70–89 mmHg sont considérées comme hautes.
- Si les valeurs mesurées au cabinet médical sont supérieures ou égales à 140/90 mmHg, on parle d'hypertension artérielle (HTA).

Mesurer régulièrement la tension artérielle

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

Symptômes de l'hypertension artérielle

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

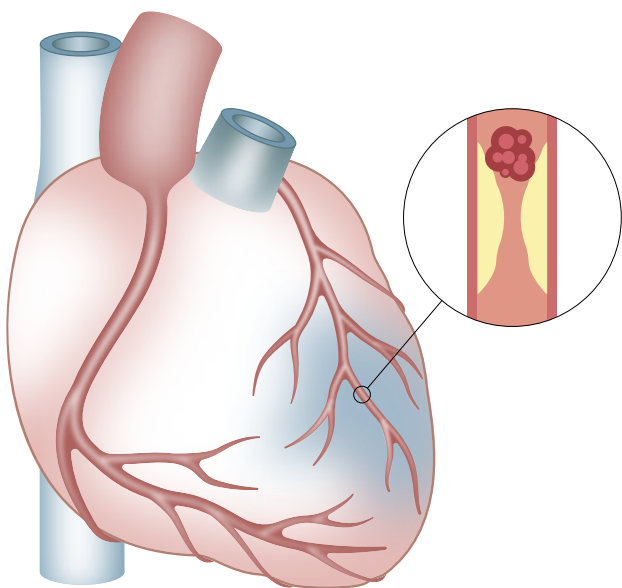
L'hypertension artérielle est considérée comme le facteur de risque n° 1 d'infarctus du myocarde, d'insuffisance cardiaque, d'accident vasculaire cérébral (AVC), de défaillance rénale, etc.

Une hypertension même légère peut par exemple accroître le risque d'AVC.

Si d'autres facteurs de risque s'ajoutent à l'hypertension, tels que l'hyperlipidémie, le tabagisme, le surpoids, la sédentarité ou les troubles du métabolisme glucidique, les maladies cardiovasculaires continuent de croître fortement.

Infarctus du myocarde

Une occlusion artérielle provoque l'infarctus.



Les personnes à risque d'hypertension

Les personnes qui présentent un risque élevé d'hypertension devraient régulièrement procéder à un autocontrôle de leur tension artérielle ou la faire contrôler par leur médecin ou leur pharmacien.

Le risque d'hypertension artérielle est accru, par exemple lorsque

- l'hypertension artérielle est présente dans la famille
- on vieillit
- on est en surpoids
- on mène une vie malsaine avec une alimentation déséquilibrée et riche en sel, une consommation élevée d'alcool, le tabagisme, un manque d'exercice physique et du stress
- on utilise un contraceptif hormonal (par exemple, pilule contraceptive, patch hormonal, anneau vaginal)
- on souffre de diabète ou d'une maladie rénale

Fréquence de l'hypertension artérielle

L'hypertension est très répandue dans les pays industrialisés occidentaux. On estime qu'en Suisse un adulte sur cinq souffre d'hypertension. La proportion augmente avec l'âge; chez les plus de 65 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 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.

Plus souvent, 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 épaississement 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.

- Dommages 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 les artères coronariennes sont fortement rétrécies, 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 d'un professionnel de la santé.

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.

Mesurez votre tension si possible régulièrement à la même heure, en position assise et après quelques minutes de repos.

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.

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.

Assurez-vous que la manchette ait la bonne taille. Elle dépend de la circonférence du haut du bras.

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 carnet de suivi avant chaque mesure et d'inscrire soigneusement les valeurs mesurées dans le tableau ou le graphique du carnet. Discutez régulièrement de vos valeurs de tension artérielle avec votre médecin. Il déterminera avec vous la tension artérielle idéale pour vous.

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 repas assez copieux 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 5 minutes.
- 30 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 à ce que la manchette se situe à hauteur du cœur.
- Vous ne devez pas parler pendant la mesure.
- Votre température doit être normale.
- Veillez à ce que le point de mesure soit situé à hauteur du cœur.
- Idéalement, mesurez votre tension artérielle deux fois à un intervalle de 1 à 2 minutes. Notez la moyenne des deux mesures dans votre carnet de suivi de tension artérielle.

Les possibilités de traitement

En cas d'hypertension artérielle sans facteurs de risque supplémentaires, on renonce souvent à la prise de médicaments et on privilégie un changement de mode de vie. Une perte de poids en cas de surpoids, davantage d'activité physique, une consommation modérée d'alcool et l'arrêt du tabac peuvent contribuer à faire baisser une tension artérielle élevée. Ce n'est que lorsque ces mesures s'avèrent insuffisantes ou inefficaces qu'il est nécessaire de recourir à des médicaments.

Pour traiter l'hypertension artérielle, on dispose de diverses classes de médicaments possédant un effet antihypertenseur (par ordre alphabétique):

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

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

- Vous bénéficiez d'un traitement individuel adapté à vos besoins. Celui-ci dépend des facteurs suivants : gravité de votre hypertension, présence d'autres maladies ou facteurs de risque, âge, réaction individuelle à la prise d'un médicament donné.
- Selon le patient, une préparation combinée contenant 2 ou 3 principes actifs peut être indiquée dès le début du traitement médicamenteux.
- Prenez régulièrement les médicaments qui vous ont été 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 les patients peuvent négliger de prendre régulièrement leurs médicaments. Avec la prise des médicaments, vos valeurs de tension artérielle se normaliseront. N'arrêtez pas votre traitement sans en parler à votre médecin traitant.

L'arrêt constant des médicaments antihypertenseurs lorsque les valeurs se normalisent et leur reprise lorsque les valeurs augmentent peut être plus dangereux qu'une hypertension stable.

Le traitement de l'hypertension artérielle est un traitement à long terme et vous devez vous préparer à prendre vos médicaments régulièrement et pendant une période prolongée.

Effets indésirables

Une raison fréquente à l'arrêt ou à la prise irrégulière de médicaments est l'apparition d'effets indésirables. 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.

En modifiant votre mode de vie, vous pouvez aussi réduire légèrement votre tension artérielle. L'observation des points suivants a un effet positif sur l'hypertension:

- plus d'exercice physique
- perte de poids
- alimentation équilibrée, peu salée et pauvre en graisses
- consommer de l'alcool avec modération ou y renoncer complètement
- cesser de fumer
- se ménager des moments réguliers de détente
- appliquer des méthodes de contrôle du stress (entraînement autogène, yoga, jogging, etc.)

Ce ne sont pas là des objectifs que l'on peut atteindre à court terme. Un changement de mode de vie exige souvent de la discipline et de la persévérance.

En revanche, cela vous permet de réduire votre risque de maladie cardiovasculaire, quelle qu'elle soit, et fait du bien à votre corps.



Hypertension et grossesse

Pendant la grossesse, une tension artérielle de 140/90 mmHg ou plus, mesurée à plusieurs reprises par un médecin, est considérée comme élevée. Ces valeurs limites de tension artérielle sont dépassées dans jusqu'à 10 % des grossesses.

Bien que de nombreuses femmes enceintes hypertendues mettent au monde des bébés sains sans problèmes particuliers, une hypertension artérielle peut s'avérer 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. Manque d'exercice, 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 au début 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 l'atteinte des valeurs cibles.

Hypertension et diabète

L'hypertension artérielle associée au diabète sucré représente un danger particulier, car le diabétique présente, du simple fait de son diabète, un risque accru de développer une calcification générale des vaisseaux sanguins.

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 mmHg par kilo de poids perdu. Cette réduction est indépendante du poids normal de l'individu.

Tabagisme

On considère aujourd'hui que le tabagisme est l'un des principaux facteurs de risque de maladies du système cardiovasculaire. Si vous fumez 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 ainsi, du risque d'artériosclérose

Il est donc conseillé de renoncer à fumer.

Alimentation pauvre en sel

En règle générale, notre alimentation actuelle contient plus de sel de cuisine que nécessaire. Chez les personnes sensibles au sel, une consommation trop élevée de sel peut faire augmenter la pression artérielle. Les patients hypertendus ne devraient pas consommer plus de 5 g de sel de cuisine par jour avec leur alimentation. 5 g correspondent environ à une cuillère à café.

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

- Renoncez à ajouter du sel à table
- Préférez les épices et les fines herbes au sel de cuisine pour assaisonner les plats
- Mangez des fruits et légumes frais, des pommes de terre en robe des champs, du riz et des pâtes
- Remplacez les aliments salés par d'autres, plus pauvres en sel: p. ex. choisissez du séré aux fines herbes plutôt que du fromage à la coupe, du poisson grillé plutôt que du poisson fumé et des légumes surgelés plutôt que des légumes en conserve
- Ne consommez que rarement ou pas du tout les viandes et charcuteries salées, les snacks salés



Alcool

Une consommation quotidienne de 10 à 20 g d'alcool augmente le risque d'hypertension artérielle chez les femmes et les hommes.

Une consommation modérée d'alcool et des jours sans alcool pendant la semaine améliorent le contrôle de la tension artérielle et la santé générale.

Activité physique

La pratique régulière d'activités physiques est importante, car elle est bonne pour la santé et constitue une mesure utile pour contrôler la tension artérielle et la santé en général. L'activité physique doit toutefois être adaptée à vos capacités personnelles.

Pour les adultes, il est recommandé de pratiquer au moins 2,5 à 5 heures d'activité physique d'intensité moyenne. En guise d'alternative, il est également possible d'effectuer au moins 75 minutes à 2,5 heures d'activité physique ou de sport de haute intensité par semaine ou une combinaison correspondante.

Les activités physiques d'intensité moyenne comprennent par exemple la marche rapide, le vélo ou le jardinage.

En outre, au moins deux jours par semaine, des exercices de renforcement musculaire tels que des pompes, des squats ou monter des escaliers devraient également figurer au programme.

Une activité physique régulière et suffisante est également importante pour les personnes âgées et les personnes souffrant de problèmes de santé.

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. Faire une promenade à un rythme soutenu est également considéré comme de l'exercice.

Le mieux est de discuter avec un professionnel de l'activité physique de l'entraînement qui vous convient le mieux.

Détente

Accordez-vous des pauses détente si votre vie privée ou professionnelle est faite de stress et de manque de temps. Ce genre de pause peut avoir un effet bénéfique sur votre tension artérielle.

Entraînement autogène

L'entraînement autogène est une forme d'auto-hypnose qui permet d'influencer volontairement les processus physiologiques non volontaires afin de déclencher une relaxation et les processus physiques, mentaux et psychiques qui y sont associés.

Yoga

Grâce à des exercices physiques, à la maîtrise de la respiration et à la méditation, le yoga est un moyen d'optimiser sa santé et son bien-être physique, d'aiguiser sa concentration et sa perception consciente et de trouver un bon équilibre entre sérénité extérieure et satisfaction intérieure.

Relaxation musculaire progressive

Une autre possibilité est la pratique d'exercices de détente, par exemple 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. Activité physique régulière, de préférence quotidiennement
3. Viser un poids normal ou au moins perdre quelques kilos
4. Consommer de l'alcool avec modération voire même y renoncer complètement
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. Se ménager des moments de détente et de repos
10. Suivre les conseils du professionnel accompagnant

Adresse importante pour les patients

Fondation Suisse de Cardiologie

www.swissheart.ch/fr

Mepha Pharma SA
www.mepha.ch

08/2025 224890-352501 CARD-CH-00287

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

