



# L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

**2 millions de belges souffrent d'Hypertension Artérielle.** 1 belge sur 2 de **plus de 60 ans** est touché. Il reste cependant plus de **4 millions** d'hypertendus non dépistés.

## QU'EST-CE QUE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

Le cœur est une pompe qui envoie le sang vers tous les organes et tissus du corps pour les oxygéner. La tension artérielle est **la mesure de la pression du sang dans les artères**. Lorsque cette pression est en permanence trop forte, on parle d'Hypertension Artérielle. Sous l'effet de l'hypertension, le vieillissement artériel s'accélère. Au fil des années, en l'absence de prise en charge, ces anomalies conduisent à une mauvaise irrigation des organes comme le cœur, le cerveau ou les reins, et **entraînent des maladies cardiovasculaires**.

## COMMENT SAVOIR SI JE SUIS HYPERTENDU ?

L'Hypertension ne s'accompagne généralement d'aucun symptôme. **Nombreux sont les hypertendus qui s'ignorent et qui ainsi se mettent en danger.**

Le meilleur moyen de dépister une Hypertension Artérielle est de **mesurer la tension artérielle au cours d'une visite médicale**. Il est recommandé de mesurer sa tension **une fois par an à partir de l'âge de 40 ans**.

## PEUT-ON GUÉRIR DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

Il n'existe pas de traitement curatif de l'Hypertension Artérielle; c'est une maladie qui se soigne mais ne se guérit pas.

Toute fois une bonne prise en charge pourra modifier son évolution. Les traitements antihypertenseurs, initiés dès que possible, doivent être poursuivis tout au long de la vie, et les mesures hygiéno-diététiques appliquées.

Une cause bien définie à l'Hypertension Artérielle n'est observée que dans 5 % des cas. Si cette cause peut être éliminée, sa disparition entraîne un retour des pressions artérielles à des valeurs normales et aboutit à la disparition de l'hypertension.

## Il existe néanmoins des facteurs de risque, impliqués dans l'apparition de maladies cardiovasculaires :

- L'âge : supérieur à 50 ans chez l'homme et supérieur à 60 ans chez la femme
- Le tabagisme (actuel ou arrêté depuis moins de 3 ans)
- Les antécédents familiaux d'accidents cardiovasculaires précoces
- Le diabète
- Le cholestérol
- Le surpoids
- Le stress
- Le manque d'activité physique

## Les gestes à adopter

- **Surveillez votre poids** : votre IMC\* doit être compris entre 19 et 25,
- **Limitez votre consommation de sel** : regardez les étiquettes des aliments et comparez leur teneur en sel,
- **Limitez votre consommation d'alcool**, qui peut notamment rendre votre traitement inefficace,
- **Pratiquez une activité physique régulière** : au moins 30 minutes, 3 fois par semaine
- **Arrêtez de fumer** : 1 an après la dernière cigarette, le risque d'infarctus diminue de moitié,
- **Mangez équilibré** : évitez les aliments riches en graisses,
- **Gérez votre stress** : il existe des méthodes apaisantes: la relaxation, le yoga....,
- **Veillez à une bonne qualité de sommeil** : dormir 7 à 8 heures par nuit,
- **Suivez bien votre traitement** : prenez votre(vos) médicament(s) tous les jours à heures fixes,
- **Participez au suivi de votre hypertension**, en mesurant votre tension régulièrement.

\* IMC: indice de masse corporelle. Divisez votre poids (en kg) par votre taille (en mètres) au carré

## Votre pharmacien vous conseille

.....  
.....  
.....  
.....

Cachet de l'officine

Membre du réseau

