

L'hypertension artérielle (HTA)

On parle d'hypertension artérielle lorsque la pression du sang est supérieure aux valeurs normales (**140/90**). L'HTA peut avoir un effet délétère sur le cerveau (accidents vasculaires cérébraux), le cœur, et l'ensemble du système cardiovasculaire. Le tabagisme, l'alcool, l'excès de poids, une activité physique insuffisante, le stress ou manger gras peuvent entraîner des complications graves..

L'HTA est une maladie chronique qui dure toute la vie. Votre médecin de famille ou votre infirmière peuvent vous aider à surveiller votre tension et conserver une bonne qualité de vie.

Changements de style de vie

De nombreuses personnes souffrant d'HTA parviennent à faire baisser la tension rien qu'en mangeant moins salé, en perdant quelques kilos et en pratiquant une activité physique. Pour manger moins de sel, évitez les plats préparés, les bouillons cubes, la charcuterie, les conserves et les salaisons. Cuisinez sans sel. Remplacez le sel par des herbes aromatiques, de l'ail, des oignons, du poivre, du citron ou du vinaigre. Optez pour la cuisson à la vapeur, au gril ou à l'eau. Utilisez de l'huile d'olive.

Arrêtez de fumer et limitez votre consommation d'alcool. Pratiquez une activité physique adaptée à votre âge et à



vosre condition physique. Marchez d'un bon pas au moins 3 fois par semaine. Apprenez à mesurer vous-même votre tension artérielle, chez vous. Votre médecin de famille ou votre infirmière vous conseillera sur le choix d'un tensiomètre et le mode d'emploi.

Le traitement médicamenteux

Si votre médecin vous prescrit un ou des médicaments, il est probable que vous serez obligé de les prendre pendant toute votre vie. Pour bien suivre son traitement il est indispensable de mettre en place une routine.



Si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à consulter votre médecin, infirmière ou pharmacien. Certains médicaments, tels que l'aspirine, les anti-inflammatoires, les comprimés ou les granulés effervescents, les médicaments contre le rhume, etc., ont tendance à faire augmenter la tension artérielle. De plus, ne prenez aucun autre remède, même à base de plantes ou d'homéopathie, sans en référer à votre médecin.