

MAI 2023



Qu'est-ce que l'hypertension artérielle ?

L'hypertension artérielle (HTA) est une maladie chronique dans laquelle la force du sang dans les parois artérielles est trop élevée, ce qui génère des niveaux élevés de stress supplémentaire pour le cœur. Lorsque le cœur se contracte, la pression générée dans la paroi artérielle est appelée pression systolique. Lorsque le cœur se relâche entre deux battements, la pression dans la paroi artérielle est appelée pression diastolique. La pression artérielle normale est de 120 pour la pression systolique et de 80 pour la pression diastolique. Il a été établi que seuls 5 % des cas de cette maladie sont liés à un type de cancer ou de maladie rénale qui fait monter la tension artérielle, tandis que 95 % sont liés au mode de vie, ce qui nous donne la possibilité de prendre des décisions et d'éviter ce dangereux ennemi silencieux.

Pourquoi est-il important d'éviter la HTA ?

Le magazine The Lancet souligne que l'HTN est le premier facteur de risque de décès, car elle peut entraîner un infarctus du myocarde, un accident vasculaire cérébral, des anévrismes ou une maladie rénale.

Quelles sont les personnes les plus exposées au risque d'HTA ?

Les personnes ayant une consommation excessive de sodium (aliments transformés,

saucisses, conserves, fast-foods), les personnes en surpoids ou obèses, les personnes sédentaires, les personnes ayant une alimentation riche en graisses saturées et en cholestérol qui favorisent la formation d'athéromes dans les artères, ce qui génère une pression et un risque de rupture de l'artère. Les personnes qui consomment de l'alcool, les femmes qui suivent un traitement oestrogénique prolongé, car l'oestrogène est un agent de rétention du sel.

Comment savoir si je suis atteint d'hypertension artérielle ?

L'hypertension artérielle est généralement une maladie asymptomatique, ce qui en fait un ennemi silencieux beaucoup plus dangereux. Si votre tension artérielle systolique reste fréquemment supérieure à 130 mm Hg et/ou votre tension diastolique supérieure à 85 mm Hg, vous souffrez d'hypertension artérielle.

Que puis-je faire pour prévenir, traiter et guérir l'hypertension artérielle ?

1. Le principal facteur contribuant à l'HTA est une consommation élevée de sel. Par conséquent, une excellente stratégie de prévention et de traitement consiste à éviter son utilisation dans la préparation des aliments, à supprimer les salières de table, à éliminer la consommation d'aliments transformés et d'aliments vendus dans la rue, car ils contiennent généralement plus de sel que nous n'en utilisons à la maison.
2. Boire suffisamment d'eau, soit 8 verres par jour.
3. Évitez l'alcool.
4. Évitez l'alcool.
5. Les femmes en phase de ménopause doivent éviter les traitements prolongés à base d'oestrogènes.

Vous avez le choix ! Apportez ces changements à votre mode de vie et travaillez main dans la main avec votre médecin et, en quelques semaines seulement, vous serez en mesure d'inverser votre HTA.