

## Hypertension : attention !

La plupart du temps, une personne présentant de l'hypertension artérielle ne ressent aucun symptôme. C'est la raison pour laquelle il est aussi appelé "le tueur silencieux".

La tension artérielle est la force que le sang exerce sur les parois des artères pendant qu'il circule dans le corps.

On peut parler d'hypertension quand la tension artérielle d'une personne est habituellement trop élevée.

Cela signifie que la tension est constamment égale ou supérieure à 14/9 (cm/Hg).

Le chiffre élevé (14) correspond à la pression la plus haute exercée par le sang à chaque battement cardiaque. C'est la pression systolique. Le chiffre bas (9) représente la pression la plus basse du sang entre deux battements. C'est la pression diastolique. Si un seul des deux chiffres est plus élevé, la personne est quand même considérée comme hypertendue.

### Organes touchés

L'hypertension abîme les artères. Elle peut toucher toutes les artères de l'organisme et donc tous les organes vitaux du corps.

Parmi ces organes, les plus touchés sont le cœur, le cerveau, les reins.

Le risque de l'hypertension augmente avec l'âge.

Le sang circule moins bien car les vaisseaux sont plus épais et donc la pression augmente. Cela peut provoquer la crise cardiaque par exemple. Une augmentation d'amas de graisse dans les vaisseaux peut également causer l'hypertension, c'est l'athérosclérose.

Sous la pression qui augmente, un vaisseau peut aussi se rompre et entraîner un accident vasculaire cérébral (AVC).

### Habitudes de vie

Nos habitudes de vie en matière d'alimentation et d'activité physique jouent un grand rôle dans la prévention de l'hypertension.

On peut conseiller de contrôler son poids, éviter l'abus d'alcool, consommer au moins cinq portions de fruits et légumes par jour, limiter sa consommation de sel, et de pratiquer une activité physique à raison de 30 minutes par jour (marche, jogging, vélo...)

Ces conseils sont valables pour réduire le risque d'hypertension mais également pendant son traitement.

Votre médecin généraliste est la personne qui pourra dépister votre hypertension.

Après 40 ans, une mesure de la pression artérielle chaque année est souhaitable.

Une fois que l'hypertension est dépistée, un changement des habitudes de vie est toujours recommandé (alimentation plus équilibrée, activité physique régulière...).

Si malgré ces recommandations, la tension artérielle reste élevée, un traitement peut être proposé.

Il viendra alors en complément des changements dans les habitudes de vie.

L'Observatoire de la Santé du Hainaut met à votre disposition la brochure « Attention ma tension ! ». Elle comprend un test pour faire le point sur ses connaissances, mais aussi des conseils pour protéger sa santé au quotidien.

Elle est destinée au grand public, mais aussi aux relais que représentent les médecins généralistes, les communes, les mutuelles, le secteur associatif, les écoles.

On peut la commander au 065 87 96 04, au 0496 18 56 43 ou la télécharger via <http://observatoiresante.hainaut.be>