

HYPERTENSION, Comment y faire face !

5 Aliments pour lutter contre l'hypertension



Céleri



Fruit Rouge



Avoine



Brocoli



Banane

0/2

+ de P'tits Trucs :
comment-economiser.fr

FAIRE FACE À DE L'HYPERTENSION ?

DEFINITION : La tension artérielle est la pression qu'exerce le sang sur la paroi des artères. Cette pression résulte du travail de pompage effectué par le cœur pour faire circuler le sang dans le corps. Elle s'exprime en deux chiffres (par exemple 12/8 en moyenne) :

* Le premier chiffre et le plus élevé correspond à la pression systolique, c'est-à-dire la pression artérielle quand le cœur se contracte et que le sang est chassé dans les artères.

* Le second chiffre correspond à la pression diastolique, c'est-à-dire la pression quand le cœur se relâche et se r...

Les facteurs favorisant l'hypertension sont bien connus, ce sont :

- Le manque d'exercice physique.
- La consommation excessive d'alcool.
- Une alimentation trop riche en sel, trop sucrée, trop riche en aliments transformés, pauvre en fruits & légumes.
- L'excès de poids.
- Le stress.
- Des antécédents familiaux d'hypertension.



Pour une meilleure tension, adoptez une alimentation méditerranéenne pendant un temps suffisamment long de 6 mois au minimum.

Mesures à prendre



5 fruits et légumes par jour



Manger du poisson régulièrement



Éviter les plats préparés



Boire max. 3 verres de vin / jour si vous êtes un homme



Boire max. 2 verres de vin / jour si vous êtes une femme.



Marcher au moins 30 min / jour

Se détendre et bien dormir



Perdre du poids si nécessaire



Arrêter de fumer

Suivre un traitement antihypertenseur



Contrôler sa tension artérielle



Facteurs de risque



SEL



ALCOOL



RÉGLISSE



SURPOIDS



SÉDENTARITÉ



STRESS



TABAC



ÂGE

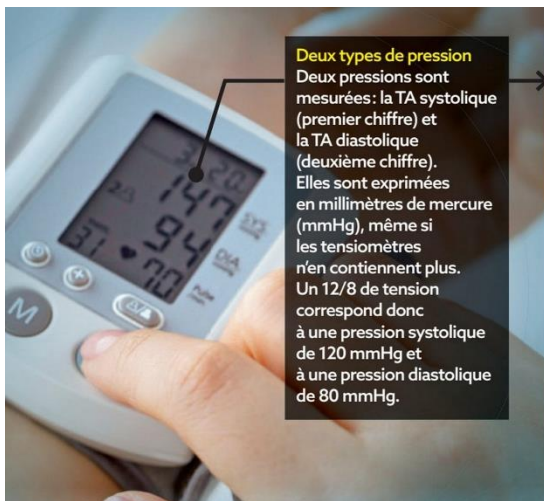


MAUVAIS CHOLESTÉROL



HÉRÉDITÉ

© Cherry for Life Science



Deux types de pression
Deux pressions sont mesurées : la TA systolique (premier chiffre) et la TA diastolique (deuxième chiffre). Elles sont exprimées en millimètres de mercure (mmHg), même si les tensiomètres n'en contiennent plus. Un 12/8 de tension correspond donc à une pression systolique de 120 mmHg et à une pression diastolique de 80 mmHg.

TENSION SYSTOLIQUE Pression maximale dans les artères au moment où le cœur se contracte pour y propulser le sang, dilatant au passage les artères.	TENSION DIASTOLIQUE Pression minimale entre deux contractions cardiaques pendant que le cœur se remplit et que les artères reviennent en position initiale.
HYPOTENSION	
< 100 / < 70	
TENSION OPTIMALE	
< 120 / < 80	
TENSION NORMALE	
120-129 / 80-84	
TENSION NORMALE HAUTE	
130-139 / 85-89	
SEUIL D'HYPERTENSION	
140 / 90	
LÉGÈRE	
140-159 / 90-99	
MODÉRÉE	
160-179 / 100-109	
AVANCÉE	
> 180 / > 110	

Chiffres exprimés en mmHG. Source : SFHTA

→ CE QU'IL FAUT PRENDRE EN COMPTE

L'âge
À tout âge, la TA systolique devrait se situer entre 12 et 14. Même si elle augmente en vieillissant, il est toujours nécessaire de la faire baisser si elle est trop haute. Toutefois, chez les plus de 80 ans, 15 n'est pas si mal. Et 9 chez une femme de moins de 40 ans, mince, sportive et sans risques, n'est pas alarmant.

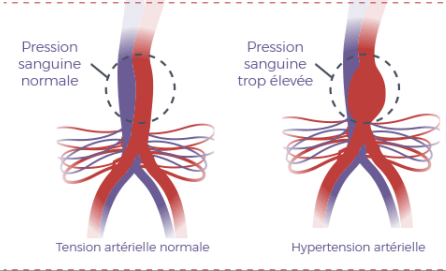
L'état de santé
Chez les patients atteints de maladie des coronaires, on évite souvent de faire baisser la TA en dessous de 12/8 sous peine de réaugmenter le risque d'infarctus ou d'AVC. En cas d'HTA au repos mais d'hypotension orthostatique debout, on laisse s'élever un peu la tension de repos pour éviter qu'elle soit à 8 au lever et cause de chutes.

Les deux mesures
Chez les plus âgés, c'est le premier chiffre qui compte, chez les plus jeunes, le second. Il faut analyser ces données de façon indépendante sachant que le premier chiffre devrait être inférieur à 14 et le second à 9. Ainsi, 13/10 peut être un marqueur de risque cardio-vasculaire, notamment chez les jeunes.

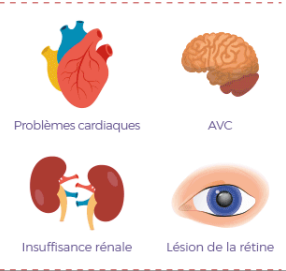
Hypertension artérielle

10 millions de personnes touchées
1 milliard de personnes touchées

Mécanisme de la maladie



Complications



TENSIOMÈTRE VEROVAL DUO CONTROL

Hartmann • 69,99 €

Doté d'un brassard huméral, il est disponible en deux tailles : 22-32 cm de circonférence et 32-42 cm. Il combine deux méthodes

complémentaires pour mesurer la tension artérielle : la mesure auscultatoire (un micro intégré au dispositif écoute les sons produits par le pouls) et la mesure oscillométrique, utilisée dans la plupart des autotensiomètres. Son grand écran en couleur facilite la lecture de la mesure.

Avis de l'expert Il est le seul validé cliniquement pour les patients avec une arythmie cardiaque. Avec les modèles standards, cela donne des résultats parfois aberrants. La combinaison des deux techniques contourne cette difficulté.

HYPERTENSION

Causes
L'hérédité, l'avancée en âge, le sexe (risque accru sous pilule, à la grossesse et à la ménopause), le surpoids, le diabète, la sédentarité, certains traitements au long cours (AINS, antidépresseurs, corticoïdes).

Symptômes
Souvent asymptomatique. Parfois des maux de tête (surtout à la nuque au réveil), des bourdonnements d'oreille, des mouches devant les yeux, des saignements de nez.

Conséquences
Trop de pression altérant les artères, risque accru d'AVC, infarctus, artérite des membres inférieurs, insuffisance cardiaque, insuffisance rénale, dissection aortique, angine de poitrine, anévrisme, maladie de Parkinson, Alzheimer, lésion rétinienne.

Prévention
Une bonne hygiène de vie. Surveillance de la TA dès 20 ans en cas d'antécédents familiaux. Dès 40 ans, sinon. Dans l'idéal, la tension ne doit pas dépasser 14/9.

Traitement
Il dépend de la cause. Différents médicaments (antihypertenseurs...) peuvent être nécessaires.

HYPOTENSION

Causes
L'hypotension peut être familiale, liée aux médicaments, à la déshydratation, la dénutrition, l'effort physique, à une suractivité du système nerveux autonome parasympathique (induit un ralentissement général des fonctions).

Symptômes
Il n'y a pas forcément de symptômes. Mais elle se manifeste généralement par une sensation de fatigue, voire de malaise en se relevant ou après un repas.

Conséquences
Elle peut être sans dommages si l'hypotension est physiologique. Mais si elle est mal tolérée, il y a un risque de chute en cas de malaise. Elle peut aussi être un facteur aggravant d'infarctus et d'AVC.

Prévention
Garder une bonne hygiène de vie. Surveiller la TA en position debout, même sans symptômes apparents si elle plafonne toujours à 10/7 ou moins.

Traitement
Des mesures hygiéno-diététiques pour maîtriser ses effets et, éventuellement, un traitement oral.