

## **Brochure gratuite sur l'hypertension, problème qui touche un Hennuyer sur trois à partir de 35 ans.**

14/9 ce sont les chiffres à partir desquels on parle d'hypertension artérielle. L'hypertension artérielle constitue un problème de santé publique prioritaire. 15 % de la population souffre d'hypertension artérielle. A partir de 35 ans, le taux passe à plus de 30% et au-delà de 75 ans, plus de 50 % de la population est confrontée à l'hypertension artérielle.

On notera l'existence d'un gradient social en matière d'hypertension artérielle : 20 % des personnes diplômées de l'enseignement supérieur souffrent d'hypertension, mais ce taux monte à 40 % pour les personnes n'ayant pas de diplôme ou étant diplômées de l'enseignement fondamental.

On estime de plus qu'un hypertendu sur deux s'ignore ! La plupart du temps, une personne souffrant d'hypertension artérielle ne ressent rien. Voilà pourquoi l'HTA est qualifiée de « tueur silencieux ».

L'HTA peut toucher toutes nos artères et donc tous les organes vitaux (le cerveau, le cœur, les reins).

Près de 50 % des accidents vasculaires cérébraux et 50 % des infarctus et des angines de poitrine sont attribuées à l'HTA.

La fréquence élevée de l'HTA est liée à l'évolution des modes de vie dans les pays industrialisés : excès de sel, consommation trop faible de fruits et de légumes, poids excessif, consommation élevée d'alcool, sédentarité.

L'hypertension artérielle n'est pas une fatalité. Des conseils à la portée de tous concernant l'alimentation, le contrôle du poids, l'activité physique, la diminution de la consommation d'alcool et de sel peuvent aider à éviter une augmentation de la tension ou à réduire la tension artérielle.

### **- Garder son poids de forme**

Comparé à des personnes dont le poids ne varie pas, le risque sur 11 ans de développer une hypertension augmente de 60 % chez les personnes dont l'Indice de Masse Corporelle augmente, alors qu'il diminue de 20 % chez les personnes dont l'IMC diminue et cela quel que soit l'IMC initial.

### **- Réduire sa consommation d'alcool**

Si consommation d'alcool il y a, les experts du Plan National Nutrition Santé (PNNS) recommandent de la limiter à 1 à 2 verres d'alcool par jour grand maximum, et de s'abstenir de boire de l'alcool certains jours.

### **- Pratiquer une activité physique**

Une activité physique régulière, même modérée, réduit les pressions systoliques et diastolique d'environ 3 mm de mercure, et cela quelle que soit la pression artérielle de départ.

### **- Réduire sa consommation de sel**

La consommation ne devrait pas dépasser les 6 grammes de sel par jour. Les aliments sont déjà naturellement salés, ne l'oublions pas. Lisons aussi les étiquettes. La teneur

en sodium des aliments y apparaît via le symbole chimique NA. Pour obtenir la teneur en sel, il faut multiplier ce chiffre par 2,5.

- **Accroître sa consommation de fruits et de légumes, sources de potassium**

La recommandation nutritionnelle concernant les fruits et les légumes porte sur une consommation quotidienne de 5 portions de fruits et de légumes (ce qui représente une consommation entre 500 et 800 gr de fruits et de légumes par jour).

Au-delà de 40 ans, il est recommandé de faire mesurer une fois par an, sa tension artérielle chez le médecin traitant.

Toute personne souffrant d'une hypertension artérielle se verra prodiguer des conseils pour modifier ses habitudes de vie.

Un traitement médicamenteux peut être proposé si, malgré ces ajustements, la tension artérielle n'est pas modifiée de manière satisfaisante. Ce traitement intervient toujours en complément des modifications du mode de vie.

***L'OSH vous propose une brochure gratuite sur le sujet : intitulée « Attention ma tension ». La brochure comprend deux tests : l'un sur les connaissances relatives à l'HTA, l'autre porte sur le risque de devenir hypertendu. A commander au 065 87 96 04 ou via <http://observatoiresante.hainaut.be>***