

J'ai de l'hypertension artérielle : je veille à mon hygiène de vie

Le site du Docteur Alain MILLIOT

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.a.milliot

 Validé par
le Comité Scientifique Cardiologie

L'hypertension favorise le développement des maladies cardiovasculaires. Le contrôle de la pression artérielle passe par le respect de règles d'hygiène de vie et, si nécessaire, le suivi d'un traitement médical.

Pourquoi dois-je faire baisser ma pression artérielle ?

L'hypertension, c'est-à-dire l'excès de pression du sang dans les artères, endommage progressivement ces mêmes artères dans tout le corps, y compris le cerveau, le cœur, les reins, les yeux...

De ce fait, vous devez scrupuleusement suivre les indications données par votre médecin pour permettre le retour de la pression artérielle à des valeurs normales.

La première des choses à faire est d'adopter une bonne hygiène de vie. Elle permet, en effet, de faire baisser de manière importante la pression artérielle.

Dois-je suivre un régime sans sel ?

Non. Le régime sans sel strict est réservé à des cas très précis.

En revanche, vous devez limiter votre consommation de sel. Pour ce faire, veillez à ce que la cuisine soit modérément salée et n'ajoutez pas de sel lorsque vous êtes à table.

Limitez la consommation de produits tout préparés, souvent très salés (charcuterie, fromages, conserves, aliments fumés...).

Pourquoi devrais-je suivre un régime amaigrissant ?

Une perte de 10 % de son poids permet de diminuer de manière importante la pression artérielle si on est en surpoids.

La limitation de la consommation d'alcool (moins de 2 verres de vin par jour, pas d'alcools forts tels que les apéritifs) et l'augmentation de la consommation de légumes et de fruits favorisent cette perte de poids et sont, de plus, bons pour votre cœur.

Les activités physiques sont conseillées. Lesquelles dois-je pratiquer ?

Pour entretenir la bonne santé de votre cœur, vous devez avoir une activité physique régulière.

Concrètement, il est recommandé de pratiquer à votre rythme un exercice d'endurance (marche rapide, natation, cyclisme, jogging...), au moins 30 minutes d'affilée trois fois par semaine.

Idéalement, cet exercice doit être quotidien.

Je fume. Comment m'arrêter sans prendre de poids ?

Il est très important d'arrêter de fumer.

L'arrêt du tabac passe par une période délicate où on est souvent tenté de compenser par de la nourriture.

Pour éviter de prendre du poids lors de l'arrêt du tabac, passer ce cap sans stress inutile et s'assurer que l'arrêt est définitif, il est très facile de se faire assister. Il existe des programmes d'accompagnement dans le temps et, si nécessaire, des médicaments diminuant la sensation de manque de tabac.

Notez que la pratique régulière d'un sport aide aussi à arrêter de fumer.

Pourquoi modifier mes habitudes de vie puisque je prends des médicaments ?

Un traitement vous a été prescrit, car la pratique d'une activité physique et la surveillance de votre alimentation ne suffisent pas à normaliser la tension.

Il constitue un moyen supplémentaire de lutte contre l'hypertension.

Il ne dispense donc aucunement de faire attention. Seul, il ne sera très probablement pas assez efficace.

Pour qu'il soit pleinement efficace, prenez vos médicaments à heures fixes, respectez scrupuleusement la dose qui vous a été prescrite.

Il ne faut surtout pas les arrêter sans avis médical.

Une fois la tension normalisée, il ne faut pas pour autant arrêter son traitement ! Il s'agit le plus souvent d'un traitement à vie, à adapter régulièrement

Le retour de la pression artérielle à des valeurs normales repose sur une meilleure hygiène de vie (moins de sel, perte de poids, arrêt de l'alcool et du tabac, activité physique). Si elle ne suffit pas, un traitement médicamenteux peut être alors nécessaire.