

IDENTIFIEZ VOS RISQUES D'HYPERTENSION

Les principaux facteurs de risque d'hypertension artérielle sont les suivants :

- ♥ l'un de vos parents est ou a été soigné pour une hypertension artérielle
- ♥ vous avez un frère ou une sœur qui est soigné pour une hypertension artérielle
- ♥ vous êtes un homme de plus de 45 ans
- ♥ vous êtes une femme de plus de 50 ans
- ♥ vous avez récemment pris du poids
- ♥ vous aimez manger salé
- ♥ votre vie est très sédentaire

**Vous présentez certains de ces facteurs de risque ?
Parlez-en dès aujourd'hui à votre pharmacien. Il saura vous conseiller et pourra vous inviter à consulter votre médecin.**

Le pharmacien, mon conseil santé au quotidien



EN PARTENARIAT AVEC



PRENEZ VOTRE TENSION À CŒUR



Le pharmacien, mon conseil santé au quotidien



L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Lorsque les artères vont mal, le risque de maladie cardiovasculaire augmente

Le sang qui circule exerce une pression sur les artères, c'est la tension artérielle. Elle se mesure avec deux chiffres, correspondant aux deux temps des battements cardiaques :

- ♥ **la systole**, quand le cœur se contracte et pousse le sang dans les artères,
- ♥ **la diastole**, quand le cœur se relâche et aspire le sang venu des veines.



Pour en savoir + sur l'hypertension : interrogez votre pharmacien

La tension optimale est de 120/80 mm de mercure ("12/8" en langage courant). Lorsque la tension mesurée chez le médecin atteint ou dépasse 140/90*, on parle d'hypertension artérielle.

Les artères véhiculent le sang et l'oxygène vers l'ensemble des centres vitaux de notre corps. L'hypertension artérielle traduit une perte de souplesse des artères qui vieillissent ainsi plus vite et ont tendance à se boucher. Elle nuit donc au bon fonctionnement du cœur, du cerveau et des autres organes. Si elle n'est pas traitée, l'hypertension favorise année après année des maladies graves : infarctus du myocarde, angine de poitrine, attaque cérébrale, insuffisance rénale... Hypertension, diabète, excès de cholestérol, tabac, âge et antécédents familiaux constituent les principaux facteurs de risque de maladie cardiovasculaire.

Une maladie ignorée

L'hypertension est un problème de santé méconnu. Pourquoi ? Parce que cette maladie est souvent silencieuse. Sans symptômes visibles, il est facile de l'ignorer... et de prendre sans le savoir des risques pour sa santé. 8 millions d'hypertendus sont recensés en France, mais plusieurs millions ne sont pas identifiés.

ÊTES-VOUS CONCERNÉ ?



Généralement, l'hypertension artérielle n'a pas de cause unique mais découle de plusieurs facteurs (voir au dos de ce document).

Prévenir le risque d'hypertension, c'est d'abord adopter des habitudes bénéfiques pour ses artères :

- Limiter le sel, les aliments salés (fromage, charcuterie...), les matières grasses et l'alcool.
- Consommer 5 fruits et légumes et 3 laitages légers (type yaourts ou produits allégés) par jour.
- Pratiquer une activité physique modérée, par exemple 30 minutes de marche rapide 3 fois par semaine.
- Arrêter de fumer.



Exercice, nutrition, tabac : demandez conseil à votre pharmacien

Partenaire du médecin, le pharmacien vous apprend quand et comment mesurer vous-même votre tension

Pour en avoir le cœur net : visite médicale obligatoire !

Pour dépister l'hypertension, faites régulièrement surveiller votre tension par votre médecin traitant.

Le risque d'hypertension augmentant avec l'âge, il est nécessaire de vérifier sa tension au moins une fois par an dès 40 ans, et dès 30 ans lorsque l'un de ses parents est hypertendu. En cas de tension élevée, le médecin confirmera le diagnostic d'hypertension par plusieurs mesures à quelques jours d'intervalle.

Il pourra également vous recommander l'automesure de votre tension. Pratiquée à domicile avec un appareil validé, l'automesure est reconnue comme un élément important d'aide au diagnostic de l'hypertension.

* Avec les appareils d'automesure utilisés à domicile, on parle d'hypertension dès 135/85.