

Comment garder votre tension artérielle à un bon niveau

(How to Keep Your Blood Pressure Healthy)

La tension artérielle est la force qui transporte le sang à travers vos veines et vos artères. Si cette force devient trop haute – comme la pression de l'eau se précipitant à travers le tuyau d'arrosage lorsque le robinet est ouvert complètement – cela peut causer des dommages sérieux au coeur, au cerveau, aux reins et aux yeux.

Cela est la raison pour laquelle il est important de garder votre tension artérielle à un niveau sain. Si elle devient trop haute, cela peut endommager les artères et en faciliter l'obstruction. Si une obstruction se produit dans une artère transportant le sang jusqu'au coeur, par exemple, cela peut causer un infarctus. Mais si cela se produit dans une artère allant au cerveau, cela peut causer une congestion cérébrale – une blessure au cerveau soudaine qui peut affecter de façon permanente ou temporaire les mouvements et/ou la parole.

Comment savoir si vous avez de l'hypertension ?

La seule façon est de demander à votre médecin de la contrôler régulièrement. En général les effets graves de l'hypertension ne se développent seulement qu'après qu'elle ait été présente pour un certain nombre d'années – entre-temps, il n'existe aucun symptôme pour vous avertir. Mais des contrôles réguliers permettent de détecter une tension artérielle montante avant qu'elle ne fasse des dommages. Des contrôles réguliers sont particulièrement importants pour les gens dont la famille a une histoire d'hypertension.

Qui devrait s'inquiéter à propos de leur tension artérielle ?

Tout le monde. En sachant comment prévenir l'hypertension, les adultes de tous les âges peuvent réduire leurs risques d'avoir une maladie cardiaque ou une congestion cérébrale.

Comment l'hypertension est-elle traitée ?

Certaines personnes ont besoin de médicaments pour contrôler leur tension artérielle. Mais il est parfois possible de réduire la tension artérielle simplement en changeant ses habitudes – perdre du poids, avoir une alimentation plus saine, être plus actif/ve et réduire la quantité d'alcool que vous buvez.

Comment puis-je prévenir l'hypertension ?

De nouveau, en changeant votre style de vie. Si vous êtes obèse, commencez en perdant quelques kilos. Une alimentation basse en matières grasses et basée sur beaucoup de légumes, fruits, pain, légumineuses, riz, pâtes et autres céréales, et des quantités

modérées de poisson, volaille, viande maigre et produits laitiers à basse teneur en matières grasses facilite la perte de poids et vous permet de rester à un poids sain.

Faire de l'exercice physique régulièrement est important pour à la fois perdre du poids et prévenir l'hypertension en général. A cause des voitures et des gadgets conçus pour nous faire gagner du temps, nous nous sommes habitués à penser que bouger nous dérange. Mais toute occasion d'être actif/ve, que ce soit marcher, désherber le jardin, faire le ménage ou prendre les escaliers à la place de l'ascenseur est bénéfique pour notre santé.

Est-ce que je devrais manger moins de sel ?

Trop de sel dans l'alimentation peut également contribuer à l'hypertension. La plupart des gens mangent beaucoup plus de sel que nécessaire – cela a pour cause le fait que beaucoup d'aliments, particulièrement la nourriture de fast-foods, les snacks et la nourriture traitée venant du supermarché contiennent beaucoup de sel. Mais il n'est pas difficile de manger moins de sel si vous mangez plus d'aliments frais et choisissez des produits avec l'étiquette "basse teneur en sel" ou "sans ajout de sel". N'ajoutez pas de sel lorsque vous êtes à table et réduisez la quantité que vous utilisez dans votre cuisine. Si vous avez l'habitude d'ajouter beaucoup de sel, essayez de réduire la quantité que vous utilisez graduellement. Ajoutez des saveurs supplémentaires en utilisant plus d'herbes, d'épices, de jus de citron, d'ail, de gingembre frais ou de chili.

A propos du tabac

Bien que fumer n'augmente pas la tension artérielle, cela peut s'ajouter aux dommages causés par l'hypertension et augmenter vos risques d'une congestion cérébrale ou d'une maladie cardiaque de même que d'autres problèmes de santé. Une fois que vous avez arrêté de fumer, les dommages liés au tabac diminueront rapidement.

A propos de l'alcool

Trop d'alcool contribue à l'hypertension. Cependant, il a été prouvé que boire une quantité d'alcool modérée – de un à deux verres moyens par jour – peut aider à prévenir les maladies telles que la congestion cérébrale et les maladies cardiaques.

Ce matériel est utilisé avec la permission du NSW Multicultural Health Communication Service (Service multiculturel de communication sur la santé NSW) (<http://www.mhcs.health.nsw.gov.au/>).

Sa traduction et son triage ont été rendus possibles grâce au Vermont Department of Health (Département de la santé du Vermont) et le Champlain Valley Area Health Education Center (Centre d'éducation sur la santé de la Vallée de Champlain) avec des fonds du U.S. Department of Health and Human Services (Département américain des services de santé et de l'homme), Office of Refugee Resettlement (Bureau d'intégration des réfugiés).

