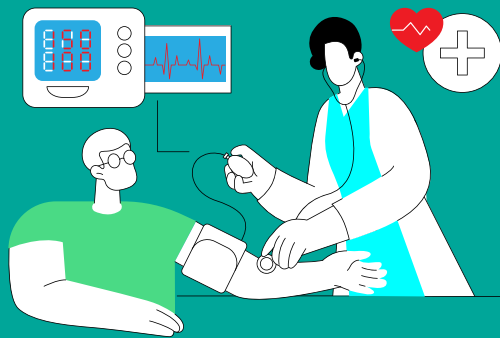


L'Hyper-tension

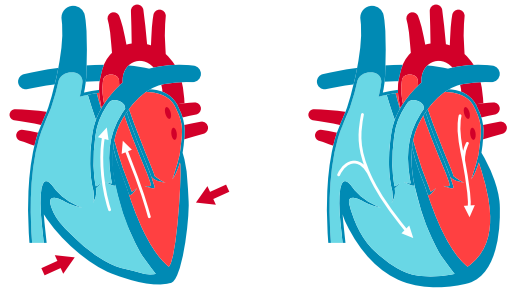


Édition française

1

Qu'est-ce que la tension artérielle ?

Le cœur est comme une pompe. Il permet d'envoyer le sang dans tout le corps, que ce soit dans les organes et dans les muscles. Lorsque le cœur se contracte, il éjecte le sang dans le corps. Cela provoque une pression dans les artères que l'on appelle tension artérielle



Systole

Diastole

Circulation du sang dans le cœur

Quand le cœur se contracte et propulse le sang dans le système circulatoire (systole), la pression est au plus haut dans les artères (valeur supérieure ou tension systolique). Lorsque le muscle cardiaque se détend et se remplit à nouveau de sang (diastole), la pression diminue progressivement dans les artères (valeur inférieure ou tension diastolique).

2

Comment prendre la tension correctement ?



se détendre 5 min sur une chaise.



avoir un brassard de la taille correspondant au tour de bras.



évitiez de boire du café ou de l'alcool ainsi que de fumer 30 min avant la mesure de la pression.



notez votre pression sur un carnet de contrôle avec la date et l'heure. notez aussi les éventuels symptômes.



vous pouvez faire effectuer vos tests dans toutes les pharmacies.

La tension est normale si elle est inférieure à 140/90.
Le pouls est normal si il bat de 50→80 pulsations minutes.

3

Qu'est-ce que l'hypertension ?

Conditions où la force du sang contre les parois des artères est trop élevée, de façon constante. Symptômes:



maux de tête, vertiges



troubles de la vue bourdonnements d'oreille



fatigue



la tension artérielle peut varier en fonction :



activités physique



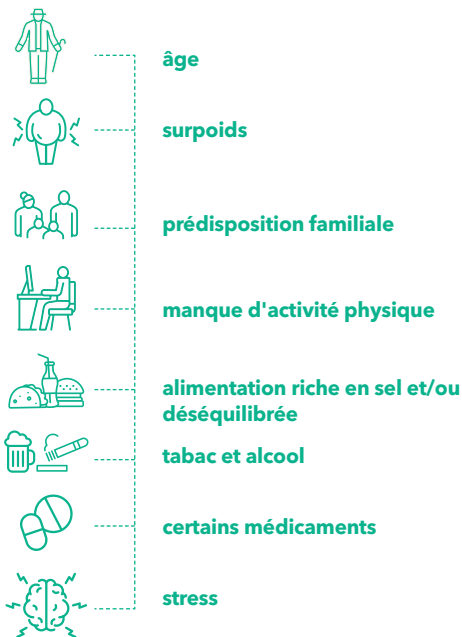
stress, énervement, nervosité



douleur

4

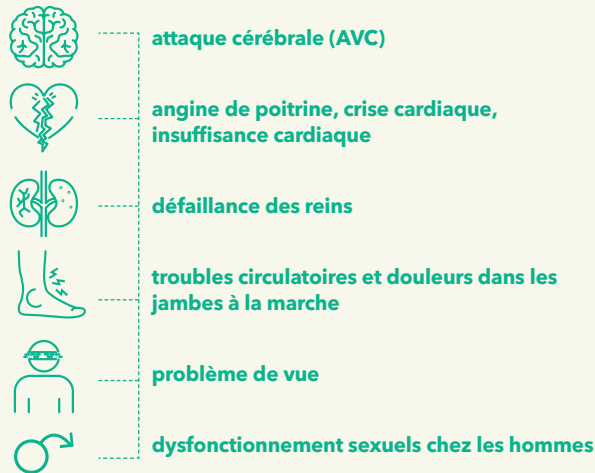
Quelles sont les causes de l'hypertension ?



5

Quels sont les dangers de l'hypertension ?

C'est une maladie qui peut provoquer à la longue des maladies du cœur et des vaisseaux. Les risques possibles sont:



6

Comment modifier mon mode de vie

1. En ayant une alimentation équilibrée

Mangez des produits à base de céréales complètes du poisson au moins une fois par semaine. Des produits laitiers avec yogourt, cottage cheese ou séré, peu de graisse animale.

Légumes
cuits / crus
salades



Protéines

oeuf
poissons
tofu
viande
lentilles
haricots secs
haricots rouges
pois chiches

Hydrate de carbone, féculents, farineux

pâtes
manioc
riz
pomme de terre
pain
galettes à base de farine

Privilégiez des huiles comme le colza ou d'olive. Limitez l'huile de palme et de coco.

7

2. En réduisant la consommation du sel

Voici quelques astuces pour limiter le sel :



8

3. En arrêtant le tabac



ne pas fumer.

4. En réduisant la consommation d'alcool



L'alcool fait grimper la tension.

Limitez votre consommation d'alcool au strict minimum.

Ne buvez pas plus d'un verre pour les femmes et deux verres pour les hommes lors des occasions particulières.

Ne buvez pas d'alcool tous les jours.

9

5. En bougeant régulièrement

Car cela fait baisser la tension artérielle et améliore la circulation sanguine dans le corps.

Quelle activité est recommandée? Chaque mouvement supplémentaire dans son activité compte!



10

6. En réduisant le stress

Le stress entraîne de l'hypertension progressivement.



apprenez à vous relaxer en pratiquant par exemple des exercices de maîtrise respiratoire de yoga.



relaxation musculaire.



prévoyez des moments de détente au quotidien.



prenez soin de votre sommeil.

7. Traitement médicamenteux :



certains médicaments mettent plusieurs jours à être efficaces.



prenez vos médicaments aux doses, fréquences et horaires prescrits.



parlez avec le médecin si c'est difficile de les prendre tous les jours.



SANTÉ SANS-PAPIERS

PLATEFORME NATIONALE POUR LES SOINS DE SANTÉ
PIATTAFORMA NAZIONALE PER L'ASSISTENZA MEDICA
NATIONALE PLATTFORM GESUNDHEITSVERSORGUNG