



Hypertension artérielle, que faire?

**Entretenez
votre capital
santé**

www.ml.be

M
santé **L**

Introduction

L'hypertension artérielle peut être causée par des facteurs héréditaires ou l'âge, mais aussi par certaines affections ou certains facteurs de risque tels que l'obésité, le stress ou un mode de vie malsain.

De mauvaises habitudes de vie telles que le tabagisme, une alimentation malsaine, le manque d'exercice physique, etc. provoquent, entre autres, la constriction de nos artères. Le cœur, le moteur de notre corps, doit alors travailler plus fort pour pomper le sang dans notre corps, ce qui augmente notre tension artérielle.

C'est pour cette raison que l'hypertension est parfois aussi qualifiée de tueur silencieux : nous ne sentons rien et ne voyons rien, mais les dommages pour la santé sont bien réels. En outre, l'hypertension ne concerne pas uniquement les personnes âgées, elle peut également toucher les plus jeunes.

Faites contrôler régulièrement votre tension artérielle par votre médecin généraliste et optez pour un mode de vie sain.

Découvrez plus d'informations et des conseils pratiques dans la suite de cette brochure.

Qu'est-ce que l'hypertension ?

Qu'est-ce que la tension ?

Lors de chaque pulsation cardiaque, le cœur pompe du sang oxygéné et l'envoie dans les tissus du corps et dans les artères avec une certaine pression. Cette pression est **la tension artérielle**.

La tension artérielle est exprimée par deux mesures.

La tension systolique (systole) est la pression maximale mesurée dans les artères quand le cœur se contracte et qu'il pompe le sang dans les artères.

La tension diastolique (diastole) est la pression mesurée dans les artères pendant la période de repos du cœur.

Les valeurs de la tension artérielle peuvent être exprimées en millimètres de mercure (mmHg, par ex. : 120/80) ou en centimètres de mercure (cmHg, par ex. : 12/8).

La tension artérielle fluctue : elle est plus basse la nuit ou pendant les périodes de repos et augmente après des efforts physiques ou encore en situation de stress.

Quand la tension artérielle est-elle optimale ?

Quand la systole est inférieure à 120 mmHg et la diastole à 80 mmHg (120/80).

Ces valeurs seront plus basses chez les personnes diabétiques ou souffrant d'affections rénales. Votre médecin pourra vous donner plus d'informations à ce sujet.



Comment la tension artérielle est-elle mesurée ?

Chez un docteur

1. Vous êtes tranquillement assis, vous tenez votre bras à hauteur du cœur, en l'appuyant sur une table.
2. Le médecin place un brassard de pression autour de votre bras et le gonfle.
3. En diminuant lentement la pression, il peut obtenir, à l'aide d'un stéthoscope à hauteur de votre coude, le premier son (systole) et constater la disparition des bruits (diastole) sur le tensiomètre.

Mesurer soi-même sa tension artérielle

Si vous le faites régulièrement, vous pouvez suivre l'évolution de votre tension artérielle. Cela vous permet de mieux comprendre le traitement et de vous sentir davantage concerné.



- Mesurez votre tension pendant plusieurs jours, mais toujours aux mêmes moments de la journée et faites-le dans un environnement calme (restez assis sans parler pendant au moins 5 minutes).
- Choisissez de préférence un tensiomètre que vous pouvez placer autour de votre bras plutôt qu'au tour de votre poignet.

Quand la tension artérielle est-elle trop élevée ?

On parle d'**hypertension** quand, à l'occasion de différentes mesures de la tension lors de consultations séparées, une tension supérieure ou égale à 140/90 mmHg est mesurée.

Des symptômes tels que des vertiges, des palpitations, de la fatigue, des bourdonnements d'oreilles, des saignements de nez réguliers et des migraines peuvent être des signes avant-coureurs d'une hypertension.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- En cas d'hypertension, le cœur doit se contracter plus fort pour envoyer le sang oxygéné dans tous les tissus du corps.
- L'hypertension n'est pas une maladie en soi, mais bien un facteur de risque important pour le développement de maladies cardiovasculaires telles que l'athérosclérose, l'infarctus, la thrombose cérébrale, etc.
- Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de décès en Belgique.
- En outre, les reins et les yeux peuvent également être affectés par une tension artérielle trop élevée.

Le principe général est le suivant : plus la tension artérielle est élevée, plus grand est le risque pour la santé.



Qui présente un risque élevé?

Examinez attentivement les facteurs de risque ci-dessous pour une hypertension (maladies cardiovasculaires) et cochez les facteurs qui s'appliquent à votre situation.

Facteurs de risque sur lesquels vous n'avez aucune influence

- Prédisposition génétique** : si vos parents proches souffrent d'hypertension ou de maladies cardiovasculaires à un jeune âge.



- **Âge** : les hommes de plus de 55 ans, les femmes de plus de 65 ans ou à partir de la ménopause, car à ce moment, l'hormone œstrogène protectrice disparaît et il arrive souvent que le poids augmente.

L'hypertension n'est pas uniquement un problème qui touche les personnes âgées !

La plupart des gens qui souffrent d'hypertension se sentent bien et ne présentent pas ou peu de symptômes. C'est précisément pour cette raison que la plupart d'entre eux, et principalement les plus jeunes, ne savent pas qu'ils souffrent d'hypertension.

Facteurs de risque que vous pouvez influencer

- **Le surpoids (IMC > 25) et l'obésité (IMC ≥ 30)** constituent un facteur de risque très important. Vous pouvez calculer votre Indice de Masse Corporelle (IMC) de la façon suivante :

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille (en m)} \times \text{taille (en m)}}$$

Exemple : une personne pèse 80 kg et mesure 1,60 m.

$$\text{IMC} = \frac{80 \text{ kg}}{1,60 \text{ m} \times 1,60 \text{ m}} = 31$$

L'endroit où la graisse corporelle excessive s'accumule joue également un rôle important. Quand elle s'accumule surtout au niveau du ventre, c'est là qu'elle est la plus mauvaise pour la santé et donc aussi pour la tension artérielle.

- ❑ **Un taux de cholestérol dans le sang trop élevé**
- ❑ **De mauvaises habitudes alimentaires** : une alimentation riche en sel, en graisses saturées (viandes grasses, produits laitiers, snacks, pâtisseries, biscuits, etc.) et la consommation d'alcool contribuent à l'apparition de maladies cardiovasculaires.
- ❑ **Trop peu d'exercice physique** : faites des exercices physiques d'intensité modérée pendant la majeure partie de la journée et combinez-les avec des exercices plus intensifs plusieurs fois par semaine.
- ❑ **Stress continu**
- ❑ **Consommation de tabac**
- ❑ **Autres causes médicales** comme le diabète et les affections rénales.

Attention : si vous avez coché plusieurs facteurs de risque, vous courez un risque élevé de maladies cardiovasculaires. Consultez votre médecin généraliste et optez pour un mode de vie sain.

Mais, même sans avoir coché de facteur de risque, il est préférable d'agir à titre préventif, car prévenir vaut toujours mieux que guérir!

La prévention est possible en vivant plus sainement !

De petits changements dans vos habitudes de vie et d'alimentation peuvent déjà faire baisser considérablement votre tension artérielle. Il suffit de penser à faire plus d'exercice, à adopter une alimentation saine, à avoir un poids sain et à arrêter de fumer.

CONSEILS

- Récompensez-vous de temps en temps pour chaque pas en avant. Que diriez-vous d'une journée de détente, d'une sortie ?
- Il peut être utile de mettre par écrit vos bonnes intentions. Faites-le avec quelqu'un afin de pouvoir vous reposer sur cette personne dans les moments difficiles, etc.

Maintenez un poids sain

Lorsque le poids corporel est trop important (surpoids et obésité), chaque perte de poids à long terme, aussi petite soit-elle, a une influence positive sur la santé et donc aussi sur la tension artérielle.

Vous souhaitez obtenir plus d'informations sur un poids sain ?

Demandez à votre agence ML la brochure « Un poids sain » ou téléchargez-la gratuitement sur www.ml.be.

Bougez régulièrement

Il faut bouger suffisamment pour rester en bonne santé. Chaque pas en avant est déjà positif !



CONSEILS

- Alternez quotidiennement les positions assise, debout et couchée.
- Bougez légèrement pendant la majeure partie de la journée et combinez cela avec des exercices plus intensifs (150 minutes d'exercice modéré et/ou 75 minutes d'exercice intensif) plusieurs fois par semaine.
- Faites des exercices à la maison 2 à 3 fois par semaine.
- Bougez en fonction de vos capacités, de votre âge et de vos possibilités. Faites-le toujours à votre propre rythme.
- Il est important de faire régulièrement de l'exercice et d'augmenter ses efforts lentement mais sûrement pour être en bonne santé.
- Écoutez les signaux de votre corps. La douleur est un signe qu'il faut s'arrêter et demander conseil à son médecin.
- Laissez l'ascenseur et prenez l'escalier.
- Garez votre voiture un peu plus loin ou descendez du bus un arrêt plus tôt.
- Prenez le vélo pour aller pique-niquer, pour faire des courses, pour vous rendre au travail, etc.
- Jouer avec les (petits-)enfants, faire le ménage, tondre la pelouse, bricoler à la maison, etc. sont également des façons de faire de l'exercice.
- Faites des exercices abdominaux ou du vélo d'appartement en regardant la télévision.



Vous souhaitez obtenir plus d'informations sur l'exercice physique ?

Demandez à votre agence ML la brochure « Exercices physiques » ou téléchargez-la gratuitement sur **www.ml.be**.

À la ML, les sportifs bénéficient d'une intervention sur les frais d'inscription et d'abonnement à un club sportif, un centre de fitness, aux bébés nageurs ou à une initiation au jogging.

Surfez sur **www.ml.be** ou passez dans votre agence ML pour recevoir plus d'informations et les conditions.



Mangez sainement

Pour beaucoup d'entre nous, il n'est pas facile de changer ses habitudes alimentaires. Chaque petite amélioration est déjà un pas en avant. Faites en sorte que manger reste une fête. Faites-vous plaisir tous les jours avec de la nourriture saine et délicieuse. Et accordez-vous de temps en temps un petit écart moins sain. Restez conscient de la fréquence (pas trop souvent) et de la taille des portions (pas trop). Trouvez le bon équilibre entre soigner votre organisme et profiter.



CONSEILS

- Mangez proportionnellement plus d'aliments d'origine végétale qu'animale.
- Buvez surtout de l'eau (du robinet).
- Mangez plus de fruits et de légumes, de préférence de saison.
- Mangez moins de viande et préférez la volaille, le poisson et les œufs aux viandes rouges et transformées.
- Limitez au maximum les produits transformés, comme les biscuits, les bonbons, les sodas, la bière, etc.
- Mangez moins de graisses (saturées) et de sucre.
- Le sel est déjà naturellement présent dans les aliments. Par conséquent, ne rajoutez pas de sel et ne posez pas de salière sur la table.





Vous souhaitez obtenir plus d'informations sur une alimentation saine ?

Demandez à votre agence ML la brochure «Alimentation saine» et son indicateur de calories ou téléchargez-les gratuitement sur www.ml.be.

Vous avez besoin de plus de conseils alimentaires personnalisés? Rendez-vous chez votre médecin ou demandez conseil à un diététicien qui vous aidera à établir un plan alimentaire équilibré sur mesure. La ML octroie une intervention pour différentes formules diététiques. Surfez sur www.ml.be ou rendez-vous dans votre agence ML pour obtenir davantage d'informations.

Consommez l'alcool avec modération

L'alcool apporte une quantité énergétique non négligeable et n'est pas bénéfique pour la santé. Lors d'une occasion spéciale avec des amis ou en famille, lever un verre est tout à fait possible, mais faites-le avec modération.



CONSEILS

- Ne consommez pas plus de dix verres standards (*) d'alcool par semaine.
- Pour éviter tout risque, n'en buvez pas du tout.
- Si toutefois, vous en consommez, étendez votre consommation sur la semaine et n'y touchez plus pendant quelques jours.

(*) Un verre standard contient 10 grammes d'alcool pur. Un verre de bière de 25 cl = un verre de vin de 10 cl = un apéritif de 5 cl. Les bières fortes contiennent plus d'alcool et équivalent de 1,7 à 2,5 verres standards.

Arrêtez de fumer

Arrêter de fumer, même après des années d'assuétude, réduit de moitié le risque de maladies cardiovasculaires après 5 ans. Après 10 ans sans tabac, l'espérance de vie est de nouveau la même que celle des personnes n'ayant jamais fumé. Raison de plus pour arrêter !

CONSEILS

- L'accompagnement par un tabacologue couplé à un moyen de sevrage tabagique offre les meilleures chances de réussite.
- Choisissez un jour pour arrêter de fumer et arrêtez d'un seul coup.
- Jetez toutes vos cigarettes, tous vos briquets et tous vos cendriers.
- Trouvez d'autres choses amusantes à faire : voyez des amis, faites des promenades à vélo, etc.
- Calculez combien d'argent vous avez pu économiser sur un an en arrêtant de fumer.

Vous souhaitez obtenir plus d'informations sur l'arrêt tabagique ?

Demandez à votre agence ML la brochure «Arrêter de fumer? C'est possible!» ou téléchargez-la gratuitement sur www.ml.be.

La ML vous offre une intervention unique de 50 euros pour l'achat d'aides au sevrage tabagique ou pour tout accompagnement professionnel. Plus d'infos ? Surfez sur www.ml.be ou rendez-vous dans une agence ML.



Soutien par un tabacologue

- **Vous êtes domicilié à Bruxelles ou en Wallonie ?** Vous devez consulter un médecin ou tabacologue agréé (repertoire.fares.be) et transmettre l'attestation à votre mutualité. Elle interviendra à hauteur de 30 € pour la première séance et de 20 € pour les suivantes (max. 7 séances sur 2 années civiles). Enceinte ? L'intervention sera de 30 € par séance (max. 8 séances par grossesse).
- **Vous êtes domicilié en Flandre ?** Vous ne payez qu'une partie des coûts vous-même. Le gouvernement flamand verse le reste au tabacologue. Vous saurez exactement combien vous devez payer et où trouver des tabacologues sur www.ml.be. Si vous êtes bénéficiaire de l'intervention majorée (BIM), vous payerez moins.


Évitez le stress

Éliminer complètement le stress est impossible car il fait partie de notre vie. Mais il faut pouvoir s'accorder des moments de repos.



CONSEILS

- Faites des pauses au bureau.
- Détendez-vous pendant votre temps libre : faites du yoga ou de la méditation, lisez un bon livre, prenez un bain relaxant, etc.



Vous souhaitez obtenir plus d'informations sur la manière de gérer le stress ?

Demandez la brochure « Comment gérer le stress ? » dans votre agence ML ou téléchargez-la gratuitement sur www.ml.be.

Traitement médicamenteux

Le médecin déterminera le traitement à suivre sur la base des différentes mesures de la tension artérielle et de vos facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

Si les changements dans votre mode de vie ne suffisent pas, il conviendra de prendre des médicaments pour faire baisser la tension artérielle. Souvent, une association d'au moins deux médicaments est nécessaire pour contrôler la tension artérielle.

Les diurétiques favorisent la séparation du sel et de l'urine dans les reins, ce qui fait diminuer la tension artérielle.

Les bêtabloquants réduisent l'influence du système nerveux sur le système cardiovasculaire.

Les antagonistes du calcium bloquent l'entrée du calcium dans les cellules, ce qui ralentit la vasoconstriction.

Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion préviennent la formation d'une substance naturelle de vasoconstriction.

Bon à savoir

- Le médecin commencera le traitement avec la dose la plus faible, mais si la tension ne diminue pas suffisamment ou si le patient présente des effets secondaires, le médecin peut passer à un autre médicament. Il n'est donc pas inhabituel que le médecin essaie plusieurs médicaments avant de trouver celui qui vous conviendra le mieux.
- Il peut être également nécessaire de prendre d'autres médicaments, comme les hypocholestérolémiants ou les anticoagulants.



- Prenez chaque jour vos médicaments pour une diminution constante de la tension artérielle.
- Si vous avez trop d'effets secondaires, parlez-en à votre médecin.
- Prenez vos médicaments à heures fixes.
- Conservez vos médicaments en un endroit sûr.
- Veillez à avoir toujours une réserve de médicaments dans votre sac ou votre portefeuille.
- Ne prenez jamais l'initiative de mettre fin à votre traitement. Cela peut être très dangereux pour votre santé.



Plus d'informations

Vous souhaitez recevoir plus d'informations sur des sujets liés à la santé, tels que l'alimentation saine, un poids sain, le cholestérol, etc. ?

Rendez-vous dans votre agence ML où **vous pourrez demander nos brochures consacrées à la santé** ou téléchargez-les gratuitement sur **www.ml.be**.

N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimestrielle consacrée à la santé** via notre site web.



Sites web intéressants

Ligue Cardiologique Belge – www.liguecardioliga.be
Union Professionnelle des gradués en Diététique de Langue Française (UPDLF) – www.lesdieteticiens.be
Question santé asbl – www.mangerbouger.be
SPF Santé publique – www.stoplesel.be
Tabacstop – www.tabacstop.be
Centre de revalidation cardiaque des différents hôpitaux





ML MUTPLUS.be

Siège social

Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mutplus.be

Centre de gestion de Hainaut

Rue Childéric 15 - 7500 Tournai

☎ 069 34 38 00 - 📠 069 21 67 20

✉ MLHainaut@mutplus.be

ML Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14 - 7100 La Louvière

☎ 064 23 61 90 - 📠 064 23 61 91

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35 - 5000 Namur

☎ 081 23 18 23 - 📠 081 24 10 37

✉ contact409@ml.be

ML Liège-Luxembourg

Centre de gestion de Liège

Rue de Bruxelles 174 G - 4340 Awans

Centre de gestion d'Arlon

Avenue de la Gare 37 - 6700 Arlon

☎ 0800 144 48 (numéro gratuit)

✉ contact414@ml.be



**Découvrez la ML
sur www.ml.be**

**Cette brochure ainsi que d'autres dépliants sont disponibles
dans votre mutualité.**

**Votre santé,
notre priorité !**