

**HYPERTENSION**

Cette maladie fréquente ne provoque pas de symptôme. Pour autant, mieux vaut la prendre au sérieux et la traiter pour éviter les dégâts.

L'hypertension artérielle touche environ un adulte sur quatre. C'est une maladie très fréquente. «Le plus souvent, elle passe inaperçue. C'est une maladie silencieuse qui fréquemment ne génère pas de symptômes ni de douleurs», explique le Dr Valérie Duchatelle, médecin adjoint du Service de cardiologie de l'Hôpital du Valais. Avec le temps, l'hypertension artérielle peut pourtant faire des dégâts sur notre santé. «Lorsque la pression est trop élevée, c'est un peu comme si nous avions un marteau qui tape dans nos artères. Cela les endommage petit à petit», relève le Pr Daniel Teta, médecin chef du Service de néphrologie de l'Hôpital du Valais. «Aussi, les personnes souffrant d'hypertension artérielle ont deux à dix fois plus de risques de faire une attaque cérébrale, un infarctus et de développer une insuffisance cardiaque. L'hypertension peut aussi endommager les yeux et les reins», continue le Pr Teta. Pour savoir



**«La réduction de la consommation de sel entraîne une baisse de la tension.»**

PR DANIEL TETA,  
MÉDECIN-CHEF DU SERVICE DE NÉPHROLOGIE DE L'HÔPITAL DU VALAIS

si vous souffrez d'hypertension artérielle, il faut tout simplement prendre sa pression une fois par an au minimum. Cela peut se faire lors d'une vi-

**QUELQUES CONSEILS POUR PRÉVENIR L'HYPERTENSION**

- Privilégier un régime de type méditerranéen (peu de sel, beaucoup de fruits et de légumes, privilégier l'huile de colza et d'olive)
- Pratiquer régulièrement une activité physique
- Limiter la consommation d'alcool (4 verres standards par semaine pour les femmes, voire 5 verres pour les hommes)
- Pour une personne en surpoids, la perte de quelques kilos est bénéfique



# L'hypertension artérielle, un mal silencieux à prendre au sérieux

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH

site chez son médecin ou à la pharmacie ou encore chez vous avec un appareil spécifique, un tensiomètre. Rappelons que la pression artérielle permet au sang de circuler dans les vaisseaux pour rejoindre les organes et les tissus. Quand le muscle cardiaque se contracte et éjecte le sang, cela crée une pression plus élevée dans les artères. On l'appelle la valeur systolique. Lorsque le cœur se relâche et se remplit de nouveau de sang, la pression redescend peu à peu. Il s'agit de la valeur diastolique.

**Mesurer sa pression**

La mesure de ces deux valeurs permet de savoir si la pression est normale ou non. Une pres-

sion «normale» est inférieure à 135 (valeur systolique) / 85 (valeur diastolique) mm Hg si on prend une mesure à la maison ou inférieure à 140/90 mm Hg en cabinet. Chez le médecin, le patient est souvent plus stressé et la marge prise est donc un peu plus élevée. «Pour effectuer une mesure correcte, il faut rester assis, au repos, dix minutes. Ensuite, on prend sa pression en étant assis, dos appuyé, jambes décroisées et les pieds touchent le sol. Il faut prendre au minimum deux mesures à une ou deux minutes d'intervalle. Il ne faut pas avoir bu du café ou de l'alcool avant», explique le Pr Daniel Teta. Si les valeurs observées sont en dessus de 135/85 mm Hg, mieux vaut

consulter son médecin. Il pourra ensuite déterminer s'il y a ou non de l'hypertension en répétant les mesures sur une période déterminée. Plus la maladie est détectée tôt, plus elle sera facile à traiter. Elle n'aura ainsi pas le temps de faire de dégâts sur notre organisme.

**Modifier ses habitudes**

Lorsque l'hypertension est légère, une modification du style de vie est souvent suffisante pour retrouver une pression normale. «Avant tout, je conseille de diminuer la quantité de sel consommée. Le sel fait grimper notre pression artérielle. En réduisant sa consommation, on enregistre une baisse de la pression artérielle», relève le Pr Teta. «Nous rencontrons de plus en plus de jeunes souffrant d'hypertension. C'est en grande partie parce qu'ils mangent des plats précuisinés qui sont trop salés», ajoute la cardiologue. A côté de cela, il faut également privilégier une alimentation de type méditerranéenne riche en fruits et légumes (voir encadré). Il est recommandé de limiter la consommation d'alcool et d'arrêter le tabac. «J'encourage les patients à pratiquer une activité physique régulière. Je recommande une heure trois fois par

semaine. Il faut privilégier un sport d'endurance qui va nous faire transpirer ou tout simplement marcher. Les personnes en surpoids devraient tenter de perdre du poids. «En perdant un kilo, la tension diminue de 1,6 point. Pour 5 kilos, cela signifie une baisse de 8 points. Une pression artérielle de 140/90 passe ainsi à 132/82 et se normalise», souligne le Pr Teta. Si ces changements d'habitude n'ont pas été réalisés ou n'ont pas porté leurs fruits après environ six mois, les médecins vont alors envisager de donner un traitement au patient. «Il existe beaucoup de médicaments. Nous pouvons trouver la bonne combinaison pour chacun. Le traitement doit être bien toléré. Si ce n'est pas le cas, il faut chercher encore la bonne formule avec le médecin», explique le Dr Valérie Duchatelle. Le traitement doit être pris ensuite à vie pour maintenir une pression normale et éviter les dommages sur la santé. Sachez encore que certaines maladies, comme une atteinte des glandes surrénales, une polykystose rénale ou encore un rétrécissement des artères, peuvent causer de l'hypertension. Dans ces cas, il faut traiter la cause, si possible, et l'hypertension disparaît.

**EN BREF****FORMATION****Bien se nourrir pour bien vieillir**

Appareils dentaires mal ajustés, dégoût des aliments, régimes imposés, maladies, immobilité peuvent rendre difficile la relation à la nourriture pour les séniors et affaiblir leur santé. Maintenir un bon équilibre nutritionnel malgré ces contraintes doit être une préoccupation des soignants. C'est dans cette optique qu'une formation continue est organisée par l'Association suisse des infirmières et infirmiers section Valais, le 21 février prochain, à l'Institut universitaire Kurt Bösch à Bramois. Cette formation propose une réflexion autour des enjeux liés à la nourriture tout en donnant aux participants des outils pratiques. Plus d'infos: [www.asi-sbk-vs.ch/fr/formation\\_continue/64/inscriptions/new](http://www.asi-sbk-vs.ch/fr/formation_continue/64/inscriptions/new)

**SKI DE FOND****Un sport excellent pour le cœur**

Le ski de fond est un sport tout à fait recommandé pour entraîner son endurance de manière modérée et entretenir la santé cardiovasculaire. Ce sport est varié. Il active tous les groupes de muscles, est doux pour les articulations et entraîne l'endurance. La Fondation suisse de cardiologie a même inauguré treize pistes pour le cœur. Ces parcours de ski de fond sont tout à fait adaptés pour les débutants avec des boucles plutôt courtes et sans montées. Le plus proche itinéraire se situe à Charmey. Reste que le Valais regorge de pistes de ski de fond. Tout un chacun peut donc s'adonner à ce sport en choisissant un parcours adapté à son niveau et à sa condition physique. Rappelons que le manque d'activité physique est l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

**ALIMENTATION****MANGER SAINEMENT PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE**

L'alimentation joue un rôle important dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Une consommation de sel trop importante peut faire grimper notre tension artérielle. En moyenne, nous en mangeons 10 à 15 grammes par jour, alors qu'il ne faudrait pas dépasser 6 grammes, soit une cuillère à café. «C'est difficile de connaître notre consommation exacte. Il faut dire que le sel se cache partout... dans les produits précuisinés, le pain, les charcuteries, les fromages, etc. C'est important d'en prendre conscience»,

relève le Dr Valérie Duchatelle, cardiologue. Comment peut-on limiter sa consommation de sel? L'idéal serait de cuisiner autant que possible des produits frais et de limiter la quantité de sel ajoutée. On peut utiliser des épices, des herbes aromatiques, de l'oignon et de l'ail pour donner plus de goût. Pour ménager votre cœur, privilégiez un régime méditerranéen riche en fruits, légumes, légumineuses, poissons, viandes blanches et également utiliser de l'huile d'olive et de colza dans la préparation des plats.