



# la fiche conseil

## l'hypertension



**La Suisse compte 1,5 million d'hypertendus soit environ un adulte – homme ou femme – sur quatre ! Si cette affection silencieuse peut être prévenue et traitée, elle reste souvent ignorée des malades... risque mortel à la clé.**

### Comment le corps réagit

L'hypertension artérielle est une maladie silencieuse qui, si elle n'est pas soignée, comporte des risques d'attaque et d'hémorragie cérébrale, d'infarctus du myocarde et d'insuffisance cardiaque ou rénale. C'est dire l'importance de son dépistage. Il est donc recommandé de contrôler régulièrement sa tension dès l'âge de 45 ans. Un tiers environ des personnes concernées par une tension trop élevée n'est pas consciente de son état puisqu'elle n'effectue pas de contrôle régulier.

Un autre tiers encore ne prend pas ce diagnostic au sérieux et le dernier tiers se soigne. A noter que les femmes sont désormais plus sujettes à l'hypertension que les hommes (ménopause, pilule contraceptive alliée au tabagisme). Outre une hygiène de vie peu adaptée, divers facteurs de risques sont à mettre en évidence : âge, sexe, antécédents familiaux, surpoids...

### Ce que vous pouvez faire vous-même

- Mesurez ou faites mesurer votre tension artérielle une fois par année au moins, par votre pharmacien ou votre médecin.
- Mettez sur une hygiène de vie saine : une alimentation équilibrée (du sel en parcimonie) et riche en fruits et légumes, une consommation modérée en alcool (et non quotidienne) et renoncez au tabac.
- Pratiquez une activité physique régulière (bougez au moins 30 minutes par jour pour lutter, entre autres, contre le surpoids)
- Tournez le dos au stress et offrez-vous des moments de détente (yoga, relaxation, balades dans la nature...).
- Lisez trois brochures publiées par la Fondation Suisse de Cardiologie, [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch) : « Prévenir l'hypertension », « L'hypertension artérielle » et « Femme et Cœur. Comment vous protéger efficacement des maladies cardio-vasculaires ».

### Le conseil plus

Votre pharmacien est à votre service pour une prise de tension régulière et des conseils personnalisés, généralement sans rendez-vous. En cas d'hypertension légère, il suffit souvent de diminuer ou de supprimer les facteurs déclencheurs (sédentarité, tabagisme, surpoids...). Si un traitement médical s'impose, le médecin décidera du ou des médicaments appropriés avant de l'adapter après quelques mois de manière à répondre à vos besoins précis. Il conviendra alors de suivre scrupuleusement ses prescriptions, aussi longtemps que nécessaire voire durant toute votre existence.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

