

QU'EST-CE-QUE LA PRESSION (TENSION) ARTERIELLE ?

La pression artérielle correspond à la pression (ou poussée) exercée par le sang sur la paroi des artères. Elle se mesure en millimètre de mercure (mmHg) ou en centimètre de mercure (cm Hg).

Cette pression exercée par le sang est exprimée par 2 valeurs dont la première correspond à la maxima (systolique) et la seconde à la minima (diastolique) ; exemple 120/80 ou 12/8.

D'une manière générale, les valeurs baissent dans la nuit et à l'inverse remontent au petit matin. Les situations émotionnelles telles que la colère, la peur, la douleur ou l'excitation augmentent par coups les valeurs de la pression sanguine sans que cela soit une pathologie.

QU'EST-CE-QU'UNE TENSION ARTERIELLE NORMALE ET A PARTIR DE QUELLES VALEURS PARLE-T-ON D'HYPERTENSION ARTERIELLE ?

On considère que la valeur de la pression artérielle normale ne doit pas atteindre **140 mm Hg** pour la systolique et **90 mm Hg** pour la diastolique (**14/9**) lorsqu'elle est mesurée après au moins 5 minutes de repos par un professionnel de la santé.

Lorsque les valeurs de la pression sanguine restent supérieures à ces valeurs de référence, on parle alors d'hypertension artérielle (HTA).

COMMENT PREVENIR L'HTA ?

- Prenez votre tension artérielle au moins trois fois par an.
- Si votre médecin vous a prescrit un traitement, prenez-le comme indiqué.
- Adoptez une alimentation saine en :
 - Diminuant la consommation de sel,
 - Réduisant la consommation de matières grasses,
 - Consommant 5 portions de fruits et légumes par jour.
- Limitez la consommation d'alcool.
- Abstenez-vous de fumer.
- Pratiquez une activité physique régulière au moins 30 minutes par jour.
- Atteignez et conservez un poids santé.
- Prenez le temps de relaxer. Le stress peut faire augmenter votre tension artérielle.