

# CARTE PERSONNELLE DE TENSION ARTÉRIELLE

---

INFORMATIONS UTILES

---



Un service de

**ZENTIVA**

## UNE CARTE PERSONNELLE DE TENSION ARTÉRIELLE – POURQUOI?

Consignez-y les valeurs de votre tension artérielle. Vous pourrez ainsi conserver une vue d'ensemble de son évolution.

Votre médecin ou votre pharmacien a peut-être constaté une élévation de votre tension et souhaiterait voir avec vous si cette situation est seulement passagère. Vous êtes peut-être curieux de voir comment votre tension évolue naturellement au cours de la journée et en fonction des circonstances. Vous voulez peut-être connaître les effets d'un changement de style de vie ou d'un médicament sur votre tension.

Il est impossible de ressentir la tension, il faut la mesurer.

Le contenu de cette brochure est basé sur les données de la Fondation suisse de cardiologie ([swissheart.ch](http://swissheart.ch)) et de la Swiss Society of Hypertension ([swisshypertension.ch](http://swisshypertension.ch)).

## L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE: CE SONT SES CONSÉQUENCES QUI PERMETTENT DE LA RECONNAÎTRE

**Selon les estimations, un adulte sur quatre en Suisse souffre d'hypertension artérielle. Chez les personnes de 60 ans ou plus, la moitié de la population est touchée. Un tiers de ces patients ne savent pas que leur tension est excessive.**

Si l'hypertension persiste, les vaisseaux sanguins et le muscle cardiaque sont trop sollicités. Ils finissent par être endommagés et cette situation peut entraîner des hémorragies internes. Les vaisseaux sanguins peuvent aussi se resserrer et dans ce cas, la quantité de sang parvenant aux organes est insuffisante. Ce sont les conséquences de ces phénomènes qui sont ressentis en tant que symptômes.

L'organisme s'adapte de manière rapide et flexible aux circonstances. C'est pourquoi les valeurs de la tension que vous mesurez changent. Votre médecin ou votre pharmacien vous expliquera ce que cela signifie.



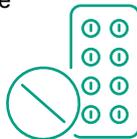
## UNE TENSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE: CAUSES ET TRAITEMENT

L'hypertension peut aussi être la conséquence d'une maladie. Un traitement adapté permet de corriger cette maladie et donc de normaliser la tension.

Chez la majorité des patients, la cause de l'hypertension n'est pas clairement identifiée. Cependant, la prédisposition génétique joue assurément un rôle. Dans certaines familles, l'hypertension est plus fréquente.

Une augmentation de la tension avec l'âge s'explique par le vieillissement des parois vasculaires. Ces dernières deviennent moins élastiques.

Un style de vie malsain peut être un facteur de risque crucial pour l'hypertension. L'amélioration du style de vie permet d'améliorer également les valeurs de la tension. Si cela s'avère insuffisant, le médecin prescrit un médicament. Il existe toute une série d'antihypertenseurs différents et efficaces.



## COMPORTEMENT ET STYLE DE VIE: AGISSEZ SUR VOTRE TENSION!

L'exercice physique est important. Votre respiration et votre fréquence cardiaque doivent s'accélérer pendant 20 minutes au total chaque jour. Vous pouvez ainsi diminuer votre tension et améliorer en plus votre humeur. Vous pouvez par exemple faire un sprint pour attraper le bus.



Mangez moins de sel, cela réduit également la tension. Pour relever le goût des plats, les épices sont excellents. La consommation quotidienne d'alcool participe à l'hypertension. Chez les femmes, ce phénomène commence à partir de 2 dl de vin et de 3 dl chez les hommes.



Tout le monde sait que le tabagisme est extrêmement nocif. Il augmente la tension et endommage les parois vasculaires.



Le surpoids augmente aussi la tension. La perte de 5 kilogrammes peut déjà diminuer la valeur supérieure de 10 unités.



Les médicaments, comme par exemple les préparations hormonales et les antirhumatismaux non stéroïdiens (antalgiques), peuvent augmenter la tension. Votre médecin ou votre pharmacien vous expliquera ces points.









Cette carte personnelle de tension appartient à:

---

*Nom, prénom*

---

*Adresse*

---

*Téléphone*

Remise par:

Un service de

**ZENTIVA**

Helvepharm SA – **une société du groupe Zentiva**

Walzmühlestrasse 48 | 8500 Frauenfeld

Téléphone 052 547 00 00 | [info.ch@zentiva.com](mailto:info.ch@zentiva.com) | [www.zentiva.ch](http://www.zentiva.ch)