



- Page d'Accueil
- Qui sommes-nous ?
- FACTEURS DE RISQUE
 - Hypertension Artérielle
 - Diabète
 - Fibrillation Auriculaire
 - Cholestérol
 - Inactivité Physique
 - Alimentation mal-adaptée
 - Alcool
 - Obésité
 - le Tabagisme
 - Stress et Dépression
- RESSOURCES
 - Vidéos
 - Blog
 - Podcast
 - Liens utiles
 - Lecture complémentaire
 - Communiqués de Presse

- Nouvelles
-  Français
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACT

DONATE

5 façons de réduire votre tension artérielle facilement



Les experts de la santé savent maintenant que l'hypertension artérielle est l'un des principaux facteurs de risque de l'AVC. Le sang est transporté dans le corps par les artères. Si la tension artérielle est trop élevée, vos vaisseaux sanguins, y compris ceux qui mènent au cerveau, sont soumis à des tensions qui peuvent provoquer un AVC. Cependant, nous pouvons opérer quelques changements

simples pour réduire la tension artérielle et le risque d'AVC (1).

1. Prendre des médicaments

Il existe de nombreux types de médicaments à même de réduire l'hypertension artérielle. Vous devrez soit prendre cette médication à vie, soit interrompre les prises si votre tension artérielle diminue à la suite d'un changement de régime alimentaire et/ou de mode de vie. Certains des médicaments les plus couramment prescrits sont les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA) ; ils augmentent la quantité de sang que pompe le cœur et la circulation du sang, en soulageant l'activité du cœur et font baisser la tension (1) (2).

2. Changez de mode de vie

Plusieurs facteurs liés au mode de vie favorisent l'hypertension et augmentent le risque d'AVC. Parmi les changements simples que vous pouvez opérer, il y a l'activité physique, arrêter de fumer et boire moins d'alcool. L'hyperlcoolisation rapide ou la consommation régulière d'alcool dépassant la quantité recommandée par semaine contribue aussi à l'hypertension artérielle ; il est donc important d'essayer de ne pas trop boire (1).

3. Améliorez votre régime alimentaire

Les personnes qui consomment énormément de sel et qui manquent de potassium (que l'on trouve dans les bananes et autres aliments) risquent davantage de souffrir d'hypertension. Essayez de ne pas ajouter de sel dans vos plats, et évitez les plats tout-prêts qui contiennent déjà énormément de sel. Il est important de maintenir un poids de forme, car l'obésité augmente également le risque d'AVC. Adoptez un régime alimentaire équilibré comprenant cinq portions de fruits et légumes par jour (3).

4. Surveillez votre tension régulièrement

Il est important de connaître la tension artérielle idéale en fonction de votre âge et de votre sexe. Une tension artérielle normale se situe à 120/80 mmHg ou moins. À partir de 18 ans, il est important de prendre régulièrement sa tension, au moins une fois tous les cinq ans, et chaque année pour les personnes présentant un risque d'hypertension artérielle. Les deux bras doivent être testés pour voir s'il y a une différence (4).

5. Prenez soin de vous

Les personnes qui souffrent de maladies chroniques (suivies sur le long terme) peuvent courir un risque plus élevé de développer une hypertension artérielle. Ces maladies incluent les maladies rénales, le diabète et l'apnée du sommeil. En soignant les autres problèmes de santé dont vous pourriez souffrir ainsi que votre état de santé général, en réduisant le stress et en dormant au moins 6 heures par nuit vous pouvez également réduire le risque d'hypertension et d'AVC (1).

Références :

1. https://www.stroke.org/-/media/stroke-files/lets-talk-about-stroke/risk-factors/stroke-and-high-blood-pressure-ucm_493407.pdf?la=en#:~:text=High%20blood%20pressure.
2. <https://www.webmd.com/heart-disease/guide/medicine-ace-inhibitors>. Medically reviewed by James Beckerman, MD, FACC. 2020 Aug 24.
3. Andrea Grillo et al. Sodium intake and hypertension. 2019 Aug 21. doi:10.3390/nu11091970.
4. Paul Muntner et. al. Measurement of blood pressure in humans: A scientific statement from the American Heart Association. Originally published 4 Mar 2019. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/HYP.0000000000000087>.

Mis à jour en Février 2022

Prochaine révision 2024

Développé par



SAFE conserve le plein contrôle éditorial sur le contenu de ce site.

Soutenu par une Subvention Educative de



Liens

- [Conditions d'Utilisation](#)
- [Politique de confidentialité](#)
- [Politique de Cookies](#)
- [Contact](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)