



mangez **moins,** mangez **mieux** bougez **plus!**

Ce numéro de **FRÉQUENCE +** est consacré à l'hypertension artérielle (HTA). En effet, les dérèglements de la tension artérielle sont fréquents et augmentent avec l'âge. Nous disposons de médicaments de plus en plus efficaces pour contrôler ces dérèglements. Nous avons cependant trop souvent tendance à vouloir nous précipiter sur les médicaments alors qu'il existe d'autres moyens, souvent efficaces, notamment pour les hypertensions artérielles débutantes ou modérément élevées. Ces moyens « naturels » se résument à « **mangez moins, mangez mieux et bougez plus** »!

Pour vivre, nous avons besoin de 2 g de sel ; le Français moyen consomme 7 g de sel par jour et l'Alsacien plus de 12 g...



Docteur Jacques Henry

Il suffit de **perdre 10% de son poids** lorsqu'on est en surcharge ou obèse pour réduire de 1 à 2 points la **tension artérielle**.

La qualité de notre alimentation est essentielle. **L'alcool** accélère le cœur et élève la tension artérielle. Il faut donc en réduire au maximum sa consommation. Nous savons tous que **le sel** est le principal responsable de l'hypertension artérielle. Pour vivre, nous avons besoin de 2g de sel; le Français moyen consomme 7g de sel par jour et l'Alsacien moyen plus de 12 g de sel par jour. Il ne faut donc pas s'étonner que les Alsaciens soient les champions de France des maladies cardio-vasculaires.

Une étude de nos collègues américains a révélé qu'une alimentation riche en fruits, en légumes et en produits laitiers maigres contribue à faire baisser l'hypertension artérielle

(étude DASH). Cette baisse est en rapport avec l'augmentation de la consommation de **potassium** qui est un des éléments minéraux les plus représentés dans les fruits et les légumes.

Rappelons également que **l'activité physique** fait baisser la tension artérielle par dilatation des artères nécessaire à l'augmentation du débit pour alimenter les muscles qui travaillent.

Si ces 3 mesures de « **mangez moins, mangez mieux et bougez plus** » ne permettent pas de ramener les chiffres à des valeurs inférieures à 140/90, nous avons toujours la possibilité de faire appel aux médicaments, et là, ce sera l'affaire de vos médecins et cardiologues traitants.



Faites de l'autocontrôle!

Docteur Jean-Marie Feger

Actuellement, les normes requises pour les chiffres de Tension Artérielle (TA) sont les suivants :

- **moins de 140/90** en consultation,
- **moins de 130/80** de moyenne sur 24 heures avec la technique de la mesure ambulatoire de la pression artérielle (MAPA) qui consiste à enregistrer avec un tensiomètre portatif une soixantaine de mesures sur 24 heures. Elle permet surtout de vérifier l'existence d'une hypertension artérielle et l'absence de poussée paroxystique,
- **moins de 130/80** en automesure à domicile par la technique des 3 x 3 : avec un appareil équipé de préférence d'un brassard brachial, on relève les chiffres de TA selon les créneaux suivants:
 - 3 fois à 1 ou 2 minutes d'intervalle le matin entre le lever et le petit déjeuner,
 - 3 fois à 1 ou 2 minutes d'intervalle le soir entre le dîner et le coucher,
 ceci 3 jours de suite.

Nous encourageons tous les patients qui possèdent un tensiomètre à procéder à ces automesures tous les mois ou tous les deux mois et d'inscrire les valeurs car cela permet de :

- connaître ses chiffres,
- rassurer le médecin si, lors de la consultation, il trouve occasionnellement des chiffres hors norme,
- surtout de rassurer le patient et lui permettre de revoir le traitement avec le médecin si les valeurs de la TA augmentent.

Au lieu de subir la décision thérapeutique, les patients participent à son élaboration.

Stress et hypertension

Isabelle Hatterer, psychologue



Nous savons aujourd'hui que le **stress** peut favoriser l'apparition ou l'aggravation d'une hypertension. Par exemple, des personnes vont déclarer une hypertension à la suite d'un gros souci. De même, les petits stress de la vie quotidienne peuvent provoquer des pics d'hypertension.

De multiples études expliquent ce lien entre le stress et l'hypertension.

Le stress est une véritable agression!

A la suite d'une situation de stress, le corps réagit par toute une série de réactions en chaîne pour permettre de faire face : la conséquence en est bien souvent une forte élévation du rythme cardiaque et de la pression artérielle.

Cette **réponse cardiovasculaire excessive** au stress peut être un indicateur d'une future hypertension. Inversement, des méthodes comme la **relaxation** permettent de diminuer ces effets négatifs du stress : le rythme cardiaque s'apaise et l'hypertension diminue...



FRÉQUENCE +

Le magazine de RECOR pour un nouveau mode de vie

N°19 - Octobre 2011



Clinique de l'Orangerie
un établissement du Groupe Vitalia
recor

RÉADAPTATION CARDIAQUE



Le Docteur Bernard JEANBLANC



Alimentation et hypertension artérielle

Mireille Hirth, diététicienne

Du changement à RECOR!

Le Docteur Bernard JEANBLANC nous quitte pour bénéficier de sa retraite après plus de 40 ans d'exercice de la cardiologie. Nous lui souhaitons une retraite aussi longue et enthousiasmante que l'a été sa carrière professionnelle. **Bon vent Bernard !**

Nous accueillons le Docteur Anne PONCHON-WEESS, cardiologue. Qu'elle soit la bienvenue !

Nous accueillons également Sylvie BEER-AZOULAY, psychologue clinicienne, qui assurera avec Isabelle HATTERER la lourde charge du soutien psychologique des patients à RECOR.

Le renouvellement partiel de l'équipe RECOR signe sa vitalité et son souci d'aller de l'avant à l'aide de collaborateurs jeunes et compétents !



Docteur Anne Ponchon-Weess
Sylvie Beer-Azoulay, psychologue

Les conseils nutritionnels en cas d'hypertension artérielle se résument à la **diminution de la consommation de sel**.

Près de 80% de notre consommation de sel provient des produits transformés (charcuteries, fromages, plats cuisinés, salés apéritifs, viennoiseries, etc.) Avec les aliments de base tels que les légumes, fruits, viandes et poissons, lait et céréales, vous en apportez d'office au minimum 2 g par jour : ces aliments apportent le sodium (Na) qui entre dans la composition du sel (NaCl). Enfin, la dernière source de sel est celui que nous ajoutons pour la cuisson.

L'industrie agroalimentaire utilise le sel essentiellement comme exhausteur de goût, mais il permet également d'augmenter le poids de certains aliments. Il pourra se trouver sous forme de différents additifs (conservateurs, antioxygènes, stabilisants, etc.). Malheureusement, il n'est toujours pas obligatoire de mentionner la quantité de sel présente dans ces aliments.

Le meilleur moyen de réduire sa consommation de sel est d'éviter les produits alimentaires transformés et de **cuisiner le plus possible soi-même**.

Cuisiner sans sel ne signifie pas plats insipides, mais vous permet de retrouver la **sauveur originelle** des produits naturels. A vous de jouer sur les **subtilités** gustatives de notre cuisine française en remplaçant le sel par des **herbes, aromates et épices**.

Voici quelques astuces pour agrémenter votre cuisine :

- cuire à la vapeur, à l'étouffé, poêlé, avec du vin (l'alcool s'évapore en laissant le goût)
- faire des mélanges d'épices, d'herbes aromatiques
- varier les huiles, etc.

Hippocrate (460-333 avant J-C) a dit :

<< Que tes aliments soient tes seuls médicaments >>



Pourquoi et comment le sport améliore la tension artérielle

Christine Duplessix, Muriel Klein-Michel, masseurs kinésithérapeutes

Pourquoi les activités d'endurance à intensité modérée abaissent-elles la tension artérielle ?

Parce que les activités d'endurance sollicitent une volumineuse masse musculaire et notamment celle des membres inférieurs.

Par ailleurs, la masse musculaire mobilisée à chaque mouvement, à chaque foulée, à chaque pédalage, entraîne une alternance de contractions légères et de relâchements. Pour réaliser ce processus, les muscles pompent le sang activement, l'aspirent, ce qui fait que le cœur n'a plus besoin de fournir beaucoup d'efforts pour propulser le sang.

C'est ainsi qu'au cours de ce type d'exercices, la tension s'élève peu. Et au repos aussi, le cœur et les vaisseaux s'habituent à travailler à un régime de pression inférieur. C'est ainsi qu'un athlète d'endurance présente une fréquence cardiaque et une tension artérielle au repos plus basses qu'un sédentaire.

Au final, les activités sportives bénéfiques contre l'hypertension sont bien celles qui mobilisent une volumineuse masse musculaire.

Exemple : marche, course à pied, natation, vélo...

Hypertension artérielle : importance du sport

La pratique d'une activité physique est bénéfique chez toute personne présentant une hypertension artérielle et ceci quel que soit son âge.

Lors d'une hypertension débutante, la reprise d'activités physiques ou sportives, sous contrôle médical, peut même permettre de retarder le début d'un traitement médicamenteux.

Pratiquer une activité physique

Maintenir une activité physique régulière tout au long de la semaine.

Une activité physique d'intensité **modérée** mais régulière **plusieurs fois par semaine** apporte plus de bénéfice pour abaisser la tension que pratiquer une seule séance plus intense par semaine.

Pour stabiliser et faire baisser sa tension, rien ne sert d'y aller à fond, il faut pratiquer une activité cardio-vasculaire douce et régulière ; **« 30 minutes de marche 3 fois par semaine »** est un bon début, à condition de s'y tenir bien évidemment.

En pratique : 20 minutes à 1 heure par jour selon l'intensité de l'activité : jardiner, faire le ménage, promener le chien, faire sa gym à la maison, marcher d'un bon pas, faire du vélo en promenade ou du vélo d'appartement, jouer au golf...



La Tension Artérielle

Régine Zahner-Philippon, Anne Nicoulin, Anne Meder, infirmières

La tension artérielle (TA) correspond à la pression du sang dans les artères. Cette pression correspond à la force exercée par le sang sur la paroi des artères. Elle se mesure en cm de mercure (cm Hg) ou en mm de mercure (mm Hg).

Elle est exprimée par 2 mesures :

- la pression maximale au moment de la contraction du cœur (systole),
- la pression minimale au moment du relâchement du cœur ainsi que de son remplissage (diastole).

Chez un individu sain, la TA est de l'ordre de **12/8 cm Hg** ou 120/80 mm Hg, 12 étant la tension systolique, 8 étant la tension diastolique.

La TA varie beaucoup avec l'activité, l'âge, le poids et le sexe de chacun.

On parlera d'hypertension artérielle lorsque la tension est supérieure à 14/9, et ceci lors des 3 mesures prises à différents moments, mais toujours au repos.



La mesure de la tension artérielle

Placé autour du bras, positionné à la hauteur du cœur, et gonflé, le brassard interrompt le passage du sang dans l'artère du bras (artère humérale).

En posant le stéthoscope sur l'artère, sous le brassard, il faut dégonfler progressivement le brassard.

Lorsque la pression du brassard est supérieure à la pression artérielle systolique, le sang ne s'écoule pas et aucun son n'est audible. Lorsque la pression du brassard diminue, le sang commence à passer dans l'artère et fait vibrer les parois comprimées par l'appareil. Chaque battement cardiaque entraîne ainsi un bruit régulier. La pression enregistrée par le manomètre au moment où ce bruit apparaît est la **pression artérielle systolique**.

Lorsque le brassard continue à se dégonfler, les bruits s'arrêtent à partir du moment où la pression exercée par le brassard devient inférieure à celle provoquée par l'écoulement sanguin. Le chiffre indiqué alors par le manomètre donne la **pression artérielle diastolique**.

Il faut savoir que la meilleure tension pour votre cœur et vos artères est la tension la plus basse que vous pouvez tolérer.