17/05 : Journée mondiale de l'hypertension artérielle, comment prévenir cette maladie chronique ?

A l'occasion de la Journée Mondiale contre l'Hypertension Artérielle ce 17 mai, et en tant que partenaire de la Fondation de Recherche sur l'Hypertension Artérielle*, la Fédération Française des Diabétiques souhaite faire le point sur cette maladie chronique qui reste malheureusement la première cause évitable de maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux dans le monde.

** La Fondation de recherche sur l'Hypertension Artérielle a pour objectif de définir, de promouvoir et de financer des activités de recherche sur l'hypertension artérielle et les maladies associées. Plus d'informations en cliquant ici.*

L'hypertension artérielle se caractérise par une pression sanguine anormalement élevée dans les vaisseaux sanguins. Maladie chronique la plus fréquente en France, elle est un facteur de risque souvent associé au diabète de type 2 : que soit pour le diabète ou l'hypertension artérielle, les causes de survenue sont communes (alimentation déséquilibrée, sédentarité, surpoids, antécédents familiaux, tabac, alcool, cholestérol…). Ces facteurs ont un impact direct sur l'équilibre glycémique, et peuvent aussi générer de l'hypertension et causer l'apparition de maladies cardiovasculaires.

Alimentation équilibrée, pratique régulière de l'activité physique et surveillance de la tension : trois éléments essentiels pour agir contre l'hypertension artérielle

Il est possible d'agir sur l'hypertension artérielle et diminuer les risques qu'elle engendre. Cela passe d'abord par l'alimentation : en effet, une alimentation équilibrée, variée, comprenant une quantité de sel raisonnable reste la meilleure façon d'agir sur les facteurs de risques cardiovasculaires et la survenue du diabète de type 2.

Si vous souhaitez réduire votre consommation de sel, cliquez-ici

En complément à cette alimentation équilibrée, pratiquer une activité physique de façon régulière a un réel impact sur le système cardio-vasculaire : cela permet notamment d'abaisser la tension artérielle et a fortiori, de lutter contre l'hypertension.

Cliquez-ici pour en apprendre plus sur activité physique, hypertension artérielle et diabète

Enfin, une surveillance de la pression artérielle chez les patients diabétiques est primordiale pour prévenir l'hypertension, la détecter et la traiter. L'hypertension est une maladie silencieuse (pas obligatoirement de symptômes), et seulement un peu plus de la moitié des personnes hypertendues sont traitées : le contrôle de l'hypertension artérielle est donc aussi important que celui de la glycémie.

Pour en savoir plus sur la surveillance de la tension artérielle, rendez-vous sur cette page

La Fédération vous encourage donc à vous renseigner sur l'hypertension artérielle, à connaître ses facteurs de risque pour adopter les bons comportements, et à demander conseil à votre médecin.