

# Que faire si l'on est **HYPERTENDU?**

Après en avoir parlé à votre médecin traitant, celui-ci décidera s'il est nécessaire de faire des examens complémentaires. Il vous expliquera aussi les mesures hygiéno-diététiques nécessaires.

Et il vous dira enfin s'il convient de prendre un ou plusieurs médicaments.

Une consommation excessive de sel est un facteur important, car il fait souvent monter la pression. La plupart des gens n'arrivent pas à estimer la quantité de sel mangée par jour. En effet, une grande partie se trouve cachée dans des aliments de la vie courante.

Leur consommation est évidemment possible, mais une certaine modération peut parfois être indiquée selon votre état de santé.

Voici une liste indicative :

- Pain et viennoiseries
- Charcuterie
- Fromages
- Frites, chips, plats tout préparés, bouillon

# Puis-je faire quelque chose de mon côté pour diminuer **MA PRESSION?**

Beaucoup de mesures peuvent être utiles pour baisser sa pression :

- Diminuer la quantité de sel que vous mangez.
- Perdre du poids, si vous êtes en surpoids.
- Adopter une diète riche en fruits et légumes, et pauvre en graisses.
- Faire un exercice léger durant au moins 30 min. la plupart des jours de la semaine.
- Diminuer la consommation d'alcool si vous buvez plus de l'équivalent de deux verres de vin par jour (p. ex. 2 bières par jour).
- Eventuellement avoir un tensiomètre à la maison, cela aidera votre médecin à mieux adapter votre traitement.
- Prendre vos médicaments, si vous en avez ! Et si vous souffrez d'effet secondaire, parlez-en à votre médecin avant d'arrêter le traitement.

Action de prévention mise sur pied en collaboration avec :

**JURA CH**  
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA  
SERVICE DE LA SANTÉ

**O<sub>2</sub>**  
Fondation  
| Promotion de la santé  
| Prévention  
| Développement durable



Société médicale du Canton du Jura



Société des pharmaciens du Jura



## L'hypertension artérielle tue en silence !

Elle touche une personne sur quatre en Suisse.

Et vous, quelle est votre pression ?

Faites-la mesurer chez votre médecin traitant ou votre pharmacien.

**Hôpital du Jura**  
Nous pour vous !

## Qu'est-ce que l'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

Hypertension artérielle signifie que l'on a trop de pression dans les artères. C'est une maladie qui vous met à risque de faire une attaque cérébrale, un infarctus ou encore une insuffisance rénale. C'est donc une maladie dangereuse, même si elle ne provoque d'habitude aucun symptôme.

Lorsque votre médecin, infirmière ou pharmacien vous mesure la pression artérielle, il ou elle vous indique deux nombres, par exemple 140/90. Le premier indique la pression qu'il y a dans vos artères lorsque le cœur se contracte, le deuxième la pression qu'il y a dans vos artères lorsque le cœur se relâche.

**On parle d'hypertension lorsque l'un des deux nombres est égal ou supérieur à 140/90 mmHg.**

VOTRE TENSION : .....



## Consommez-vous TROP DE SEL ?

- 1) Vous êtes :  
 Homme  Femme (1 point si vous êtes un homme)

---

- 2) Vous pesez et mesurez : (2 pts, si poids/taille<sup>2</sup> > 30)  
..... kg ..... m Exemple de calcul :  
70 kg : (1,7 m x 1,7m) = 24

---

- 3) Dans une journée habituelle, votre consommation totale (ensemble des repas de la journée) pour le pain et/ou biscotte et/ou viennoiserie est de :  
 0 à 3 morceaux/parts par jour (moins de 160 g) (0 pt)  
 5 morceaux/parts par jour (160 à 200 g) (1 pt)  
 6 morceaux/parts ou plus par jour (240 g ou plus) (2 pts)

---

- 4) Dans une semaine habituelle, vous consommez du fromage (à l'exclusion du fromage blanc) au cours de 7 repas ou plus par semaine :  
 Oui  Non (si oui : 2 pts)

---

- 5) Dans une semaine habituelle, vous consommez de la charcuterie (à l'exclusion du jambon blanc) au cours de 2 repas ou plus :  
 Oui  Non (si oui : 2 pts)

---

- 6) Dans une semaine habituelle vous consommez 2 fois ou plus, un des plats suivants : pizza, quiche, burger, crevettes, poisson fumé, olives, graines salées, chips, plat cuisiné par un traiteur :  
 Oui  Non (si oui : 1 pt)

---

- 7) Pour la préparation de certains plats vous utilisez des bouillons cubes ou des rehausseurs de goût en poudre :  
 Oui  Non (si oui : 1 pt)

RÉSULTAT : ..... POINTS



## RÉSULTAT

Un résultat inférieur à 5 points indique que vous consommez moins de 12 g de sel par jour. Cela peut néanmoins déjà s'avérer excessif !

Un résultat supérieur à 5 points indique que vous consommez probablement plus de 12 g de sel par jour, ce qui est beaucoup trop élevé, surtout si vous souffrez d'hypertension.

**La consommation journalière de sel recommandée est de 6 grammes.**

Or en Suisse, les femmes consomment en moyenne 8 grammes et les hommes 10 grammes !