

L'hypertension arterielle constitue l'un des problemes majeurs de sante publique. Chasser la sedentarite
Regime mediterraneen en cas d'Hypertension Mesures preventives Perte de poids Chasser la
sedentarite Reconnaître les signes de stress chronique Diminution de la consommation de sel
Augmenter la consommation de fibres alimentaires Limiter la consommation de Graisses. Symptomes
pouvant etre rencontres lors d'une hypertension : Cephalees : caracteristiques d'une hypertension grave
Sifflements auditifs (acouphenes) Perception de points lumineux (Phosphenes) Palpitations Fatigue
(asthenie) Difficulte a respirer (dyspnee) Saignement du nez (epistaxis) Sang dans les urines
(hematurie) Personnes a risques : Les plus de 55 ans : la tension arterielle tend a
augmenter. L'Hypertension primaire ou essentielle (90% des cas) : Elle est causee par une multitude de
facteurs dont les effets s'accumulent durant les annees. En situation de stress ou durant un effort
physique, il est normal que la tension arterielle s'eleve mais chez les personnes hypertendues, la tension
reste elevee meme au repos ou en l'absence de stress. De nombreux hypertendus ne presentent aucun
symptome et l'hypertension est alors decouverte en cas d'examen systematique ou de consultation
motivee par un autre motif. Selon l'O.M. S, l'HTA vient en 2eme position apres le tabagisme et avant
l'alcoolisme sur la liste des facteurs diminuant le nombre d'annees de vie. Elle constitue une pathologie a
part entiere affectant principalement : cerveau, coeur, reins et yeux En Algerie, l'HTA touche 35% de la
population agee de plus de 18 ans. Prise de la tension L'HTA ou haute pression sanguine se caracterise
par une pression forte du sang sur les parois des arteres. Elle peut aussi provenir de l'usage frequent de
certains medicaments tels les anti-inflammatoires, bronchodilatateurs et de l'usage de drogues illegales
(cocaïne, amphetamines).