



Luxembourg, le 15.5.2014

Communiqué de presse à l'occasion de la journée mondiale de l'hypertension, le 17 mai 2014.

L'hypertension: un tueur silencieux et invisible

La ligue mondiale de l'hypertension (« World Hypertension League (WHL) ») célèbre chaque année la journée mondiale de l'hypertension le 17 mai. L'hypertension artérielle constitue un des principaux facteurs de risque des maladies cardio- et cérébrovasculaires qui restent la première cause de la mortalité au Grand-Duché de Luxembourg (32.4% des décès en 2012). Il est donc important de réduire ces facteurs de risque par la prévention.

A l'occasion de cette journée, le CRP-Santé, conjointement avec le ministère de la Santé, tiendra un stand dans la Grand Rue de Luxembourg-Ville (Samedi 17 Mai 2014 de 8h00 à 13h00). Objectifs : informer, sensibiliser, mesurer la tension artérielle, et donner quelques conseils simples et pratiques afin de mieux prévenir les risques liés à l'hypertension artérielle.

Un tiers de la population luxembourgeoise touchée par l'hypertension :

Depuis plusieurs années le CRP-Santé a mené des études dans le domaine cardiovasculaire relatives à l'hypertension. L'étude ORISCAV organisée en 2012 a permis un constat non négligeable: un tiers de la population luxembourgeoise souffre d'hypertension artérielle.

Au niveau mondial les chercheurs ont estimé que l'hypertension tue actuellement 9 millions de personnes par an.

Les conséquences d'une hypertension artérielle non maîtrisée :

L'hypertension artérielle constitue l'un des principaux facteurs de risque d'accident vasculaire cérébral (AVC), d'insuffisance cardiaque et d'infarctus du myocarde. L'hypertension peut aussi être à l'origine d'une insuffisance rénale, d'une cécité, de lésions des petits vaisseaux sanguins cérébraux et d'une altération des fonctions cognitives. L'hypertension reste sournoise : elle ne se voit pas et ne se ressent pas toujours ; par conséquent, de nombreuses personnes ignorent qu'elles en souffrent. La détection précoce reste donc essentielle afin de prévenir les complications liées à l'hypertension artérielle. Ceci évitera de nombreux traitements et des interventions lourdes comme les pontages coronariens ou les dialyses rénales.

Si l'hypertension est détectée précocement, il est possible d'en réduire les risques.

D'éventuels maux de tête localisés au niveau de la nuque et se manifestant très tôt le matin peuvent parfois être les signes indicateurs d'une hypertension, mais souvent celle-ci reste silencieuse. Pour diagnostiquer une hypertension artérielle, des chiffres tensionnels trop élevés doivent être notés à trois reprises, à quelques semaines ou quelques mois d'intervalle.

Une tension artérielle normale se situe à environ 120 mm Hg (millimètres de mercure) pour la tension systolique, et à 80 mm Hg pour la tension diastolique (120/80). A partir de 140/90 mm Hg, la tension est trop élevée.

De petits tensiomètres à affichage digital permettent de mesurer sa tension en dehors du cadre médical. Si une hypertension est constatée, les personnes concernées devraient demander un avis médical.

Quelques conseils de prévention :

A l'occasion de la Journée mondiale de l'hypertension artérielle, voici quelques conseils simples et pratiques afin de limiter le risque d'hypertension :

- surveillez votre tension artérielle régulièrement
- adoptez « les bons réflexes santé » :
 - Faites du sport : soyez actif, 30 minutes par jour au moins.
 - Mangez davantage de fruits et de légumes (5 portions/jour) et diversifiez votre alimentation.
 - Réduisez le sel : le sodium contenu dans le sel fait augmenter la tension artérielle.
 - Limitez la consommation d'alcool : l'alcool fait partie des facteurs de risque de l'hypertension artérielle.
 - Arrêtez de fumer : la nicotine affecte la tension artérielle et le rythme cardiaque. En fumant, vous vous exposez à des risques cardiovasculaires graves.

Lorsqu'un changement de mode de vie n'est pas suffisant pour maîtriser sa tension artérielle, il est nécessaire de suivre un traitement approprié à vie.

Le Ministère de la Santé et le CRP-Santé rencontrent le public :

Ce samedi 17 Mai 2014, le CRP-Santé, conjointement avec le Ministère de la Santé, tiendra un stand au Croisement Grand Rue – Rue Beck, (en face du restaurant « EXKI »), à Luxembourg-ville.

Plusieurs infirmières de recherche seront présentes afin de mesurer la tension artérielle des passants et leur expliquer comment chacun peut mesurer sa tension à la maison. Un jeu de connaissances sera organisé sur le thème de l'hypertension, des brochures seront distribuées afin de sensibiliser le public à l'importance d'une alimentation saine et à la pratique d'un exercice physique régulier.

Des informations supplémentaires sur la journée mondiale de l'hypertension sont disponibles sur : www.worldhypertensionleague.org et sur www.sante.public.lu

*Communiqué par le ministère de la Santé
Direction de la Santé
Division de la Médecine Préventive et Sociale*

INFORMATION NON DESTINEE A PUBLICATION

Contacts pour les rédactions:

Dr STEIL Simone
Médecin- Chef de Division
Division de la Médecine Préventive et Sociale
E-mail: simone.steil@ms.etat.lu
Tél. : (+352) 247-85560

DERISCHEBOURG Aurélia
Chargée de Communication
CRP-Santé
E-mail : Aurelia.Derischebourg@crp-sante.lu
Tél.: (+352) 26 970 893 / 26 970 891

FERREIRA DA COSTA Marisa
Stagiaire- Master Santé publique
Division de la Médecine Préventive et Sociale
E-mail: marisa.ferreiradacosta@ms.etat.lu