

La première mesure de prévention est le **dépistage**. La mesure de la tension artérielle devrait être faite une fois par an au moment de l'examen médical périodique.

Les autres mesures préventives sont :

- **Stabiliser son poids corporel** en combinant l'exercice physique régulier à de bonnes habitudes alimentaires. La pratique d'une activité physique d'intensité modérée, durant au moins 20 minutes, de 4 à 7 fois par semaine, est recommandée pour prévenir et soigner les troubles cardiovasculaires.
- **Porter attention aux signes de stress chronique** : La relation entre le stress et l'hypertension est complexe. L'adrénaline sécrétée en situation de stress élève la tension artérielle en raison de son effet vasoconstricteur. Lorsque le stress devient chronique, il endommage à la longue les artères et le cœur. Il est important de comprendre l'origine d'un stress pour pouvoir mieux le contrôler.
- **Maintenir un bon équilibre sodium (Na) et potassium (K).**

Maintenir un bon équilibre entre la consommation de sodium (contenu dans le sel) et celle de potassium (retrouvé dans les fruits et les légumes) est important pour conserver une pression sanguine dans les limites de la normale.

Un rapport sodium / potassium de 1/5 serait idéal pour maintenir une bonne pression sanguine.

Il est conseillé de limiter la consommation de sodium à un maximum de 2,3 g par jour.

Un bon moyen de réduire son apport en sodium est d'éviter les aliments très salés : tous les plats préparés, les charcuteries, les sauces, les chips, les repas-minute (fast-food) et certains aliments en conserve dont les soupes qui sont souvent très salées.

Par contre, il faut consommer des aliments riches en potassium. La pomme de terre au four avec sa pelure, la courge, les bananes et les épinards en sont d'excellentes sources.

- **Consommer divers aliments sains** :
 - Poissons gras qui apportent une protection cardiovasculaire
 - Fruits et légumes en abondance pour leur apport bénéfique en fibres alimentaires, en antioxydants et en potassium
 - Ail : bien que ses vertus ne soient pas prouvées de façon rigoureuse, plusieurs médecins recommandent l'ail pour ses propriétés vasodilatatrices.
- **Limiter la consommation de matières grasses et modérer la consommation d'alcool et de caféine.**