

En analysant les deux documents ci-après, les apprenants sont amenés à rechercher les mesures préventives de base de l'hypertension artérielle et à décrire les méthodes de surveillance adaptées

Méthode de travail : Travail de groupe – mise en commun des résultats – discussion et partage.

Document 1 : L'avis du Dr Jacques Allard

"L'hypertension artérielle est surnommée le « tueur silencieux » et il ne s'agit pas ici d'une affirmation gratuite ! Il s'agit d'un facteur de risque majeur pour des maladies potentiellement mortelles ou très incapacitantes, tels l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

L'hypertension artérielle, même lorsqu'elle est très élevée, passe le plus souvent inaperçue parce qu'elle n'entraîne aucun symptôme. Mon premier conseil est le suivant : faites prendre votre tension artérielle régulièrement lorsque cela est possible, ou saisissez les occasions pour la prendre vous-même lorsque des appareils sont disponibles dans certains endroits publics, comme les pharmacies.

Mon second conseil porte sur le traitement. Il est bien entendu que le changement des habitudes de vie (exercice physique, maintien d'un poids santé, arrêt du tabagisme, etc...) est primordial. Cependant, si votre médecin doit vous prescrire des médicaments, assurez-vous de les prendre régulièrement et surtout de ne pas les arrêter sans son avis ! Comme l'hypertension est asymptomatique, beaucoup de patients se croient à tort guéris, cessent leur médication et courent des risques bien inutiles !"

Document 2 : Facteurs de risque de l'hypertension artérielle

Parmi les facteurs de risque de l'hypertension artérielle, on peut citer :

L'excès de poids ou obésité générale, une alimentation riche en sel et en matières grasses et faible en potassium ; une consommation excessive d'alcool ; le tabagisme ; l'inactivité physique ; le stress ; etc.

Questions :

- 1 – Citer les moyens de prévention de l'hypertension artérielle.
- 2 – Comment surveille-t-on la pression artérielle ?