

Journée Mondiale de l'Hypertension 2025 – Message du Président de l'ISH

La Journée Mondiale de l'Hypertension aura lieu le 17 mai – et je vous encourage à y participer.

La chose la plus importante que vous puissiez faire est de vérifier votre pression artérielle.

Vous pouvez le faire chez votre médecin généraliste ou en pharmacie.

Vous pouvez également mesurer votre pression artérielle à la maison à l'aide d'un tensiomètre.

L'hypertension artérielle ne cause souvent aucun symptôme, donc même si vous vous sentez bien, cela vaut la peine de vérifier.

Beaucoup de personnes souffrent d'hypertension artérielle sans le savoir, et le risque est sérieux – cela peut entraîner des maladies cardiaques, des AVC, des maladies rénales et bien d'autres complications.

La bonne nouvelle est que l'hypertension artérielle peut être traitée. Mais il est important de savoir si vous en êtes atteint.

Si vous avez de l'hypertension artérielle, suivez les recommandations de votre médecin ou de votre pharmacien.

Et n'oubliez pas que des changements dans votre mode de vie peuvent faire une grande différence – comme adopter une alimentation saine, dormir suffisamment et faire de l'activité physique plusieurs fois par semaine. Essayez aussi de réduire votre consommation de sel.

Si vous mesurez votre pression artérielle chez vous, assurez-vous de le faire correctement. Voici quelques recommandations :

- utiliser un tensiomètre qui a été correctement testé pour sa précision
- se reposer avant de prendre la mesure
- s'asseoir dans la bonne position
- et placer le brassard directement sur le bras – et non par-dessus les vêtements.

Une dernière chose. Si vous souhaitez rester informé des activités de l'ISH, pensez à devenir membre. Nous avons des catégories d'adhésion pour les professionnels de santé, ainsi qu'une adhésion gratuite pour les étudiants et les stagiaires.

Nous proposons également une d'adhésion en tant qu'associé, adaptée à toute personne intéressée par l'hypertension artérielle. Alors n'hésitez pas à consulter nos options d'adhésion.

Merci.