

Mon médecin met l'accent sur le stress chez l'hypertendu

Si vous êtes d'un naturel stressé notamment lors des consultations, il est possible que la mesure de votre tension ne permette pas de juger au mieux de l'efficacité de votre traitement. En effet, si le stress n'est pas à l'origine de votre hypertension, il peut influencer sur vos chiffres tensionnels.

Cette fiche vous apporte quelques conseils pour aborder le quotidien plus sereinement et mieux vivre votre hypertension !



FACE AU STRESS, VOTRE CORPS RÉAGIT.

Le stress est une réponse normale de l'organisme face à une situation déstabilisante :

Angoisse, douleur, colère, joie... Autant d'émotions auxquelles votre corps va répondre par un ensemble de réactions biologiques. Entre autres effets, votre tension augmente, et votre rythme cardiaque s'accélère.

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES ANTI-STRESS.

Adoptez une activité physique régulière

La marche, le vélo ou même le jardinage sont d'excellents anti-stress !

Profitez des moments de détente

Le rire est reconnu pour ses actions bénéfiques sur l'organisme. Des plages de détente organisées dans votre journée vous permettront de prendre du recul et de vous relaxer.

Apprenez à bien respirer

Le yoga ou d'autres méthodes de relaxation peuvent vous aider à contrôler votre respiration et détendre vos muscles. N'hésitez pas à adopter des gestes de relaxation en complément d'une activité sportive ou avant une réunion importante au travail.

Misez sur une alimentation variée et équilibrée

Privilégiez les fruits, les légumes, les céréales. Ils vous apporteront la vitalité nécessaire pour éviter les coups de fatigue, source de stress.

Limitez les excitants (café, alcools) et demandez conseil à votre médecin pour des compléments vitaminiques s'il le juge nécessaire. En particulier, le magnésium, les vitamines B1 et B6 sont des anti-stress avérés. Vous en trouverez notamment dans la levure alimentaire, les céréales, le pain complet, les fruits et les légumes secs.



Maîtriser son stress au quotidien

STRESS AU TRAVAIL ? FAITES LE POINT ET RÉAGISSEZ.

Le stress au travail reste une réalité quotidienne. Vous n'y échapperez pas ! L'objectif est d'éviter des situations répétées de stress aigu. Milieu compétitif, délais restreints, fatigue, conflits relationnels, pression... Autant de critères qui font de l'environnement professionnel une source de stress à ne pas négliger.

Pour apprendre à gérer son stress au quotidien :

- ▶ Identifiez les situations de travail qui vous semblent les plus stressantes. Votre objectif est d'anticiper les situations que vous appréhendez afin de mieux vous y préparer (présentation en public, réunion d'équipe). Chaque personne a une émotivité différente et le seuil de résistance au stress est personnel. Vous avez le droit d'être d'un naturel plus stressé que votre collègue !
- ▶ Organisez-vous un espace de travail agréable (lumière, chaise confortable) et planifiez des temps de pause réguliers, même de courte durée.
- ▶ Maîtrisez votre temps. Apprenez à connaître vos limites et organisez-vous pour ne pas perdre de temps et vous retrouver débordé.

LES 6 CONSEILS DU COMITÉ FRANÇAIS DE LUTTE CONTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE.

- 1▶ Si votre pression artérielle est élevée mais a été prise dans une période de stress, dites-le à votre médecin, et faites-la mesurer à nouveau dans un moment de calme, ou à la maison.
- 2▶ Si vous êtes traité pour une hypertension artérielle, sachez qu'un stress peut s'accompagner d'une élévation ponctuelle de votre pression artérielle, comme chez tout le monde.
- 3▶ Les moyens utilisés pour traiter le stress ne sont pas efficaces pour soigner l'hypertension. En revanche ils permettent de mieux la vivre et de mieux la maîtriser.
- 4▶ Les médicaments de l'hypertension artérielle ne sont pas des "anti-stress". Ils n'empêchent pas la tension de monter sous l'effet d'une émotion, d'une contrariété, d'une angoisse.
- 5▶ Il faut apprendre à gérer son stress, en particulier lorsqu'on est hypertendu. Pour autant, il ne faut pas chercher à l'éliminer totalement. Le stress peut en effet être positif. C'est un "moteur" indispensable pour s'adapter aux situations que l'on rencontre dans la vie.
- 6▶ Si vous êtes hypertendu, prenez votre traitement tous les jours, ne l'interrompez jamais de votre propre initiative. Même si vous n'êtes plus dans une situation de stress, son arrêt provoque, systématiquement, le retour de l'hypertension.

Vous trouverez des informations complémentaires sur le site internet du Comité Français de Lutte contre L'HyperTension Artérielle : <http://www.comitehta.org>

