



LES CONSEILS du Pr Xavier Girerd

Les médicaments antihypertenseurs sont le plus souvent nécessaires pour protéger l'hypertendu. Tous les traitements n'ont pas le même effet contre l'hypertension.

- En 2023 les 3 moyens utilisables pour prendre en charge l'hypertension artérielle sont :
 - effectuer une activité physique et sportive
 - la mise en œuvre de mesures nutritionnelles adaptées
 - prendre de façon quotidienne des médicaments antihypertenseurs
- Toutes les études réalisées ont montré que l'effet sur la tension de ces 3 moyens n'était pas identique. Sur la pression systolique la baisse est en moyenne :
 - de 4 mmHg pour la nutrition
 - de 6 mmHg pour l'activité physique
 - de 20 mmHg pour les médicaments