



JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ 2013

Maîtrisez votre tension artérielle, maîtrisez votre vie

HYPERTENSION artérielle :

nous avons tous un rôle à jouer

Pour prévenir et maîtriser l'hypertension artérielle, les gouvernements et les responsables de l'élaboration des politiques doivent afficher une volonté politique, en plus des efforts déployés par les personnels de santé, les milieux de recherche universitaires, la société civile, le secteur privé, les familles et les particuliers. Nous avons tous un rôle à jouer.

Gouvernements et responsables de l'élaboration des politiques

- » mettre en œuvre des politiques et interventions de santé publique abordables et pérennes, ayant un bon rapport coût-efficacité ;
- » faire en sorte que les programmes de lutte contre l'hypertension prenant en compte le risque cardio-vasculaire fassent partie intégrante des stratégies nationales de prévention et de maîtrise des maladies non transmissibles ;
- » mettre en place un système de surveillance et de suivi afin d'observer l'évolution de la prévalence de l'hypertension et des autres maladies non transmissibles ;
- » garantir un accès équitable aux services de santé en ce qui concerne la prévention, le traitement et la réadaptation ;
- » promouvoir les actions de prévention et de promotion de la santé au niveau des soins de santé primaires ;
- » veiller à la disponibilité des médicaments essentiels pour maîtriser l'hypertension ;



Organisation
mondiale de la Santé

Bureau régional de la Méditerranée orientale

- » renforcer l'ensemble des composantes du système de santé : la gouvernance, le financement, l'information, les ressources humaines, la prestation de services ainsi que l'accès aux médicaments génériques de qualité et aux technologies de base ;
- » utiliser des approches ciblant toute la population en vue de réduire l'exposition de celle-ci aux facteurs de risque comme l'alimentation malsaine, la sédentarité, la consommation nocive d'alcool et le tabagisme.

Personnels de santé

- » sensibiliser les différentes catégories de population à l'hypertension, par des campagnes permettant de prendre la tension artérielle et des programmes d'éducation sanitaire sur le lieu de travail ;
- » respecter les lignes directrices de l'OMS et utiliser les outils de l'Organisation pour prendre en charge l'hypertension de manière efficace et économique dans les centres de soins de santé primaires ;
- » suivre les recommandations de l'OMS sur l'usage approprié des médicaments de manière abordable et pérenne.

Milieus universitaires et associations professionnelles

- » renforcer les capacités des médecins et autres personnels de soins de santé primaires en matière de dépistage et de prise en charge de l'hypertension ;
- » institutionnaliser la formation sur le dépistage et la prise en charge de l'hypertension dans le cadre du cursus des médecins ainsi que du personnel infirmier et paramédical ;
- » produire et diffuser des données scientifiques probantes afin d'étayer la mise en œuvre de mesures appropriées, efficaces et économiques, pour la prévention de l'hypertension et la lutte contre cette maladie.

Société civile et organisations non gouvernementales

- » collaborer avec le monde universitaire en vue de renforcer les capacités des personnels de santé et d'améliorer le niveau de compétences des personnes, des familles et des communautés ;
- » insister sur l'influence des conditions de vie et des comportements sur la tension artérielle auprès des responsables de l'élaboration des politiques ;
- » renforcer la sensibilisation politique et sociale afin de s'attaquer à l'hypertension et aux autres maladies non transmissibles ;
- » fournir des services de prévention et de traitement pour combler les lacunes des secteurs public et privé ;
- » améliorer l'accès aux espaces verts et terrains de jeu, et mettre en place des environnements sûrs pour l'exercice physique.

Secteur privé, à l'exception de l'industrie du tabac

- » adopter des pratiques responsables pour la commercialisation des produits alimentaires et des boissons non alcoolisées, en particulier ceux qui sont destinés aux enfants ;
- » veiller au bon étiquetage des produits alimentaires afin de permettre aux consommateurs de faire des choix sains ;

- » contribuer au développement de technologies sanitaires et d'applications innovantes pour le dépistage de l'hypertension artérielle ;
- » promouvoir des programmes de bien-être sur le lieu de travail en faisant de ces lieux des espaces non fumeurs, en prenant des mesures pour la santé et la sécurité au travail, en établissant des plans d'assurance-maladie et en mettant en place des environnements propices à la marche, au cyclisme, au sport et aux autres activités physiques ;
- » œuvrer à ce que les médicaments essentiels soient plus abordables et plus accessibles.

Particuliers

- » faire vérifier régulièrement sa tension artérielle, car ce problème de santé n'entraîne aucun symptôme chez la plupart des personnes touchées ;
- » conserver un mode de vie sain (manger équilibré, avoir un poids normal, faire de l'exercice régulièrement, arrêter de fumer) ;
- » participer activement à la prise en charge de la maladie, pour les personnes diagnostiquées, par les actions suivantes :
 - ✓ adopter des comportements sains ;
 - ✓ surveiller sa tension artérielle de manière régulière ;
 - ✓ faire vérifier sa glycémie et son taux de cholestérol dans le sang, ainsi que le taux d'albumine dans les urines ;
 - ✓ faire évaluer le risque cardio-vasculaire à l'aide d'un outil d'estimation ;
 - ✓ suivre les conseils médicaux et observer le traitement.

Organisation mondiale de la Santé

- » fournir des recommandations fondées sur des données probantes et des instruments de mise en œuvre pour aider les pays à faire face au problème de l'hypertension en combinant des interventions axées sur les personnes et sur l'ensemble de la population ;
- » coordonner la mise en œuvre d'un plan d'action mondial pour la prévention et la maîtrise des maladies non transmissibles, ainsi que celle d'un cadre mondial de suivi ;
- » suivre l'impact des actions menées dans le cadre de la lutte contre l'hypertension et les autres maladies non transmissibles.

