

Message du  
**Dr Ala Alwan**

Directeur régional de l'OMS pour la Méditerranée orientale

à l'occasion de

**La Journée mondiale de la Santé**

7 avril 2013



JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ 2013

Maîtrisez votre tension artérielle, maîtrisez votre vie



Organisation  
mondiale de la Santé

Bureau régional de la Méditerranée orientale

Nous célébrons aujourd'hui la Journée mondiale de la Santé. Chaque année, l'OMS saisit cette occasion pour mettre en avant une question de santé importante. Cette année, la Journée mondiale de la Santé a pour thème l'hypertension, que l'on appelle aussi élévation de la tension artérielle.

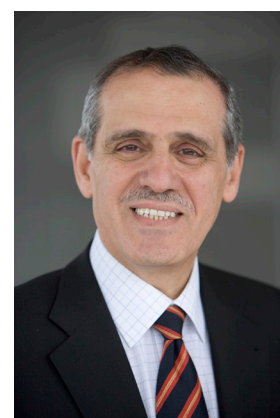
Il s'agit d'un problème de santé majeur, qui a un impact sur la vie de près de 40 % des adultes de plus de 25 ans à l'échelle mondiale, y compris dans notre région. C'est un mal qui tue en silence, la plupart des cas étant dépistés trop tard pour prévenir les complications. Si elle n'est pas détectée de manière précoce et qu'elle n'est pas maîtrisée, l'hypertension peut conduire à l'accident vasculaire cérébral, à la crise cardiaque, aux insuffisances cardiaques ou rénales, ainsi qu'à la cécité.

Cette maladie est à l'origine de près de 8 millions de décès par an au niveau mondial, soit 13 % de tous les décès. Dans le monde, l'hypertension serait responsable de près de la moitié de tous les décès dus aux accidents vasculaires cérébraux et aux crises cardiaques.

Le message que nous voulons faire passer à l'occasion de la Journée mondiale de la Santé est le suivant : « Maîtrisez votre tension artérielle, maîtrisez votre vie. » L'hypertension peut être évitée, tout comme elle peut être traitée. Comment l'éviter ?

Parmi les principaux facteurs de l'hypertension, on trouve une alimentation déséquilibrée, la consommation excessive de sel, le surpoids et le manque d'exercice physique. Dans notre Région, la population est de 600 millions de personnes et les taux de sédentarité sont plus élevés que dans toute autre région du monde. Dans l'ensemble, plus d'un tiers des hommes et quasiment la moitié des femmes de la Région sont sédentaires.

Près de la moitié des adultes dans notre Région sont en surpoids et, dans certains pays, plus de 70 % des femmes et une proportion croissante d'enfants souffrent du même problème.



L'hypertension et le tabagisme sont une combinaison mortelle puisqu'ils causent tous deux des maladies cardio-vasculaires. Or, dans certains pays de notre Région, plus de 50 % des hommes consomment du tabac.

Alors que faut-il faire ?

Nous devons changer nos modes de vie, c'est-à-dire avoir une alimentation saine et équilibrée qui privilégie les fruits et légumes, réduire la quantité de sel que nous mangeons, éviter les aliments riches en graisse ou en sucre, et conserver un poids normal en faisant de l'exercice régulièrement. Il suffit d'une demi-heure d'activité physique modérée pour réduire la tension artérielle et prévenir les maladies cardiaques, le diabète et même certains cancers, comme le cancer du sein ou du colon. Faire un peu d'exercice diminue également le risque d'accident vasculaire cérébral et de dépression. Nombre de pays ont réussi à réduire la prévalence de l'hypertension en encourageant et en favorisant les changements des modes de vie, faisant ainsi chuter le nombre de décès dus aux cardiopathies. Nous devons y parvenir dans notre Région.

J'appelle les communautés et les individus à relever ce défi et à prendre des mesures pour lutter contre ce mal silencieux. Des mesures simples, pratiques, peu coûteuses et efficaces peuvent vous éviter, à vous et à des millions d'autres personnes, d'être victimes de ce problème de santé : avoir une alimentation saine, perdre du poids, réduire sa consommation de sel, faire plus d'exercice physique et arrêter de fumer.

Bien entendu, demander aux gens de changer leur mode de vie n'est pas suffisant, nous le savons. Il faut que ces changements soient soutenus par des actions à d'autres niveaux. C'est pour cette raison que nous appelons les gouvernements, les responsables de l'élaboration de politiques, les communautés régionales et internationales ainsi que les autres parties prenantes, notamment l'industrie agro-alimentaire, à prendre des mesures concrètes pour créer un environnement favorable aux modes de vie plus sains. Pour ce faire, il importe de faire en sorte d'améliorer la disponibilité d'aliments

sains, de réduire la quantité de sel dans les aliments transformés et industriels, de veiller au bon étiquetage des produits alimentaires et de favoriser l'accès aux installations ou services permettant une activité physique. L'ensemble des secteurs gouvernementaux ainsi que le secteur privé doivent prendre part à cet effort, et pas seulement le ministère de la Santé.

Comme je l'ai dit précédemment, une grande partie de notre population souffre déjà d'hypertension. De nombreuses personnes, plus de 50 % dans certains pays, ignorent leur hypertension et, en l'absence de prise en charge, présentent un risque élevé d'attaque cardiaque, d'accident vasculaire cérébral ou d'atteinte rénale.

Que peut-on faire pour les aider ?

Sur le plan individuel, il est indispensable de savoir si l'on souffre d'hypertension. Au niveau des établissements de santé, nous devons fournir des services de santé adéquats pour garantir le dépistage précoce et le traitement approprié de l'hypertension, en particulier pour les catégories présentant un risque accru, comme les personnes en surpoids et les fumeurs. Il existe des traitements abordables et efficaces pour maîtriser l'hypertension et permettre à chacun de mener une vie normale et productive.

Nous devons veiller à ce que le dépistage et la prise en charge de l'hypertension en temps utile soient intégrés aux politiques, programmes et activités au niveau national, et soient disponibles dans le cadre des soins de santé primaires.

C'est par une action collective que nous pourrions réduire les risques auxquels nous nous exposons, maîtriser notre tension artérielle et par là même notre vie.

Ce n'est pas demain ou après-demain qu'il faut agir, mais dès aujourd'hui.

Je vous souhaite une bonne Journée mondiale de la Santé, pleine de vitalité.

