



VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE CONCERNÉ ?

1 personne sur 3 en France est touchée par l'hypertension artérielle.

Dans la plupart des cas, il n'y a aucun symptôme.

On peut se sentir en bonne santé alors que notre système cardiovasculaire est peu à peu en train de s'abîmer.

C'est pourquoi il est essentiel de mesurer sa tension régulièrement : au moins une fois par an après 40 ans, et plus souvent encore selon son état de santé.

Le risque d'un événement cardiovasculaire grave est démultiplié lorsque l'hypertension est associée :

- à d'autres maladies, comme un diabète ou un excès de cholestérol ;
- à une mauvaise hygiène de vie : alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique, consommation de tabac.

HYPERTENSION ARTERIELLE, CE QU'IL FAUT SAVOIR :

- l'hypertension artérielle est **sans symptôme** et ne prévient pas ;
- elle peut **concerner tout le monde** ;
- elle est **aggravée par certaines maladies** et les habitudes de vie ;
- au-delà de **140/90 mmHg**, on parle d'hypertension ;
- **un suivi régulier peut tout changer** : il est essentiel de contrôler sa tension au moins une fois par an.



Scannez le QR code pour plus d'informations

Votre tension mérite toute votre attention



Hypertension artérielle : connaître ses chiffres



LA TENSION ARTERIELLE, C'EST QUOI ?

Quand le cœur se contracte, il propulse le sang dans les artères pour le conduire jusqu'aux organes.

La tension artérielle, c'est la force avec laquelle le sang pousse sur les parois des artères lorsqu'il circule.

Comment la mesure-t-on ?

On la mesure avec un tensiomètre.

Elle est composée de deux nombres mesurés en **mmHg (millimètres de mercure)**.

Le premier nombre mesure la pression quand le cœur se contracte (tension systolique), **le second quand il se relâche** (tension diastolique).

On parle d'hypertension artérielle lorsqu'au moins un de ces deux nombres dépasse les seuils recommandés : **140 pour le premier, 90 pour le second**.

**PRESSIION ARTÉRIELLE
SYSTOLIQUE**
(pression maximale en mmHg)

**PRESSIION ARTÉRIELLE
DIASTOLIQUE**
(pression minimale en mmHg)

**FRÉQUENCE
CARDIAQUE / POULS**
(nombre de battements
par minute)



POURQUOI C'EST IMPORTANT DE LA SURVEILLER ?

L'hypertension artérielle endommage progressivement le cœur et les artères.

Elle augmente le risque de maladies cardiovasculaires, graves, voire mortelles, parmi lesquelles :

- AVC
- insuffisance cardiaque
- infarctus
- insuffisance rénale chronique



QUELQUES HABITUDES SIMPLES PEUVENT TOUT CHANGER !

Afin de détecter et agir pour contrôler au mieux l'hypertension artérielle, pensez à :

- **faire contrôler votre tension** régulièrement ;
- **adopter des habitudes de vie plus saines** : activité physique, alimentation équilibrée, réduction du sel, du tabac et de l'alcool ;
- **en parler à un professionnel de santé** ;
- **bien suivre le traitement que votre médecin vous a prescrit** si vous avez été diagnostiqué avec une hypertension artérielle.

Bon à savoir

Parfois, c'est l'apparition de symptômes comme des maux de tête, de la nervosité, des troubles du sommeil, ou même l'arrivée d'une complication, qui permet de poser le diagnostic.