

## HYGIENE DE VIE

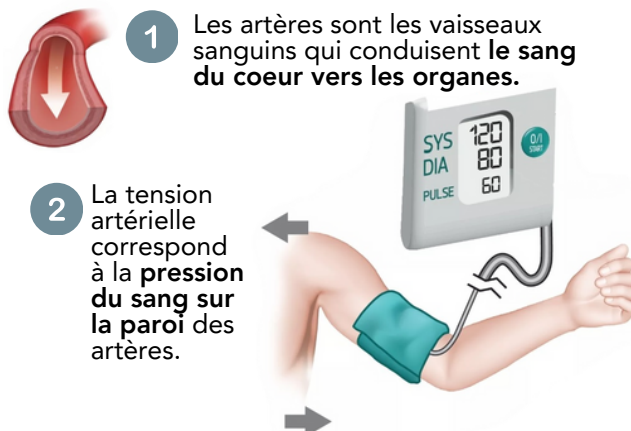


## HYPERTENSION ARTÉRIELLE :

QUELS RISQUES ?  
QUELLE PRÉVENTION ?

Conseils de  
prévention  
généraux

## LA TENSION ARTÉRIELLE, C'EST QUOI ?



1 Les artères sont les vaisseaux sanguins qui conduisent le sang du cœur vers les organes.

2 La tension artérielle correspond à la pression du sang sur la paroi des artères.

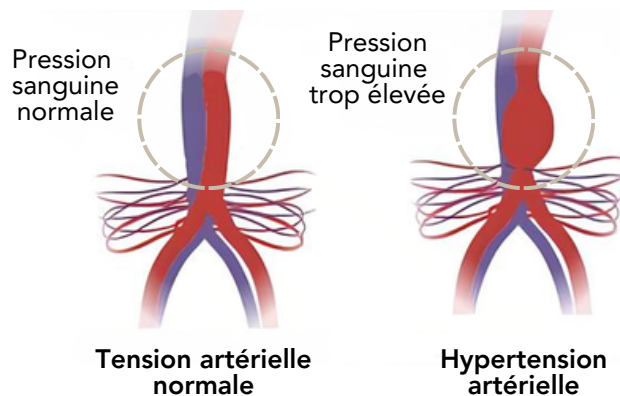
**SYS = Pression systolique**, soit la pression maximale lors de la contraction du cœur.  
**DIA = Pression diastolique**, soit la pression minimale lors de la relâchement du cœur.

3 Si cette pression est trop forte, les artères subissent un vieillissement accéléré.



4 L'hypertension accentue le risque d'artères bouchées donc d'infarctus. Les artères obstruées favorisent aussi l'insuffisance rénale, l'insuffisance cardiaque, les troubles de la vision, etc.

## MÉCANISME DE LA MALADIE



## FACTEURS DE RISQUE



Excès de sel



Excès d'alcool



Surpoids



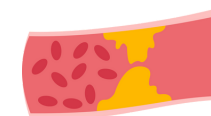
Sédentarité



Stress



Tabac



Mauvais cholestérol



Age et hérédité

## MESURES GÉNÉRALES À PRENDRE



5 fruits et légumes par jour



Manger du poisson régulièrement



Eviter les plats préparés



Marcher au moins 30 min/jour



Perdre du poids si nécessaire



Se détendre et bien dormir



Arrêter de fumer



Contrôler sa tension artérielle

## QUELQUES QUESTIONS

### ON M'A TROUVÉ 14,5/9,5. SUIS-JE HYPERTENDU(E) ?

Une seule prise de tension ne suffit pas à porter ce diagnostic. Des chiffres élevés lors d'une mesure ne signifient pas nécessairement que vous avez une hypertension artérielle permanente.

De nombreuses situations peuvent faire augmenter la tension de façon momentanée pendant la journée.

Pour affirmer que vous êtes hypertendu(e), il faut s'assurer que les chiffres obtenus sont toujours élevés à plusieurs reprises.



Pourquoi pas utiliser un tensiomètre connecté ?



1 - Mesurer sa tension artérielle à intervalle régulier sur une longue période.

2 - Suivre l'évolution de la maladie et changer ses habitudes.



3 - Partager les résultats avec son médecin pour adapter au mieux les traitements.

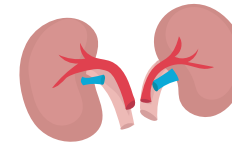
## SI L'HYPERTENSION EST LÀ, QUELLES COMPLICATIONS ?



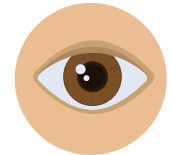
Problèmes cardiaques



Accident vasculaire cérébral



Insuffisance rénale



Lésion de la rétine

## DES CONSEILS POUR RÉDUIRE LE RISQUE CHEZ LA FEMME

**PAS DE CONTRACEPTION AVEC DES OESTROGÈNES SI L'ON FUME APRÈS 35 ANS**

**CONSULTEZ RÉGULIÈREMENT VOTRE MÉDECIN POUR LE RENOUELEMENT DE LA CONTRACEPTION.**



**FAITES UN BILAN CARDIOVASCULAIRE À LA MÉNOPAUSE.**

### LES FACTEURS DE RISQUES HORMONAUX SPÉCIFIQUES :

- la contraception avec oestrogènes de synthèse (pilule, anneau vaginal, patch) ;
- la grossesse qui se complique d'HTA ou de diabète ;
- la ménopause (en particulier lorsqu'elle arrive avant 45 ans).