



Hypertension : je protège mes artères

Message à retenir



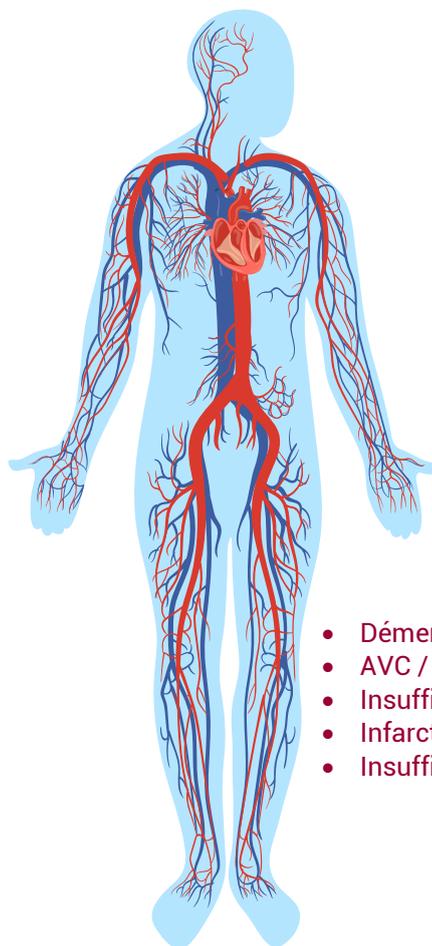
.....

.....

L'hypertension artérielle (HTA), c'est quoi ?

L'hypertension artérielle correspond à une augmentation anormale de la pression du sang sur la paroi des artères. La trop forte pression du sang dans les artères fatigue le cœur prématurément car elle le contraint à une surcharge de travail. L'hypertension artérielle favorise également le dépôt des graisses sur la paroi des artères. Aucun trouble ne permet de suspecter l'hypertension artérielle.

La seule façon de savoir si vous êtes hypertendu est de faire mesurer régulièrement votre pression artérielle par votre médecin.



- Démence vasculaire
- AVC / AIT
- Insuffisance cardiaque
- Infarctus
- Insuffisance rénale

Vivons en forme

Habitudes protectrices pour le cœur



Mes ressources Pour aller plus loin

Fédération Française de Cardiologie :
www.fedecardio.org

Tabacinfoservice.fr

Comitchta.org (site du comité français de lutte contre l'hypertension artérielle)

Atouclic.org (mini quiz et conseils pratiques)

Application suivi HTA (réaliser automesure selon guide et conseils), stockage données smartphone avec historique, envoyer rapport automesure au médecin).



Mesurer sa tension



Pas d'exercice 30 minutes
avant la mesure



Reposez-vous 5 minutes
avant la mesure

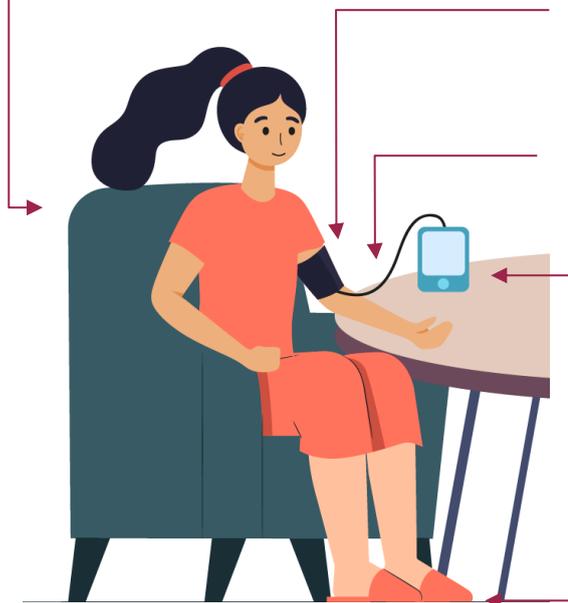


Ne pas parler
pendant la mesure



Ne pas fumer, pas de café
15 minutes avant la mesure

Dos appuyé.



Brassard de taille adaptée à la circonférence
du bras (petit, large), placé à environ 2 cm
au-dessus du pli du coude.

Brassard détendu.
Avant-bras reposé sur la table.
Main paume ouverte vers le haut.

Tensiomètre validé.

Pieds à plat sur le sol.

Effectuer
3 mesures successives
à 1 minute d'intervalle,
2 fois par jour
(au lever et au coucher)

14/9 Deux chiffres à connaître*

- Le **plus élevé** indique la **pression systolique** (quand le cœur se contracte et propulse le sang dans les artères)
- Le **plus bas** indique la **pression diastolique** (quand le cœur se relâche et se remplit du sang provenant des veines. Une tension artérielle normale doit être inférieure à 14/9 (13/8 pour les patients diabétiques hypertendus)

Une **tension artérielle** normale est inférieure à 14/9, qui s'affiche 140-90 sur le tensiomètre.

La **pulsion cardiaque (PUL)** s'affiche aussi sur le tensiomètre : elle correspond au nombre de battements du cœur par minutes.

*Source : Fédération Française de Cardiologie

Comment améliorer mon état de santé et éviter les complications ?

	Mes facteurs de risque	Je peux agir	Je veux agir	J'agis comment ?
	Âge		  	
	Hérédité		  	
	Homme Femme (sous pilule, ménopausée)		  	
	Stress, anxiété, dépression		  	
	Alcool		  	
	Tabac		  	
	Excès de cholestérol		  	
	Alimentation riche en sel		  	
	Diabète		  	
	Excès de poids		  	
	Sédentarité		  	
	Mauvais sommeil		  	

	Mes facteurs protecteurs	Je peux agir	Je veux agir	J'agis comment ?
	Activité physique		  	
	Alimentation équilibrée		  	
	Prendre mon traitement régulièrement		  	
	Automesure de la tension		  	
	Suivi médical		  	
	Prendre soin de soi		  	

Petit lexique des peines du cœur (brochure Fédération Française de Cardiologie)

Plaques d'athérome : dépôts de cholestérol dans les artères.

Athérosclérose : les artères se rétrécissent et finissent par se boucher.

Angine de poitrine : le cœur signale son manque d'oxygène par une douleur au milieu de la poitrine.

Infarctus du myocarde : une artère du cœur se bouche sans prévenir, c'est la crise cardiaque.

Artérite des membres inférieurs : les artères des jambes se bouchent.

Accident vasculaire cérébral : une artère du cerveau se bouche ou un vaisseau se rompt, la circulation sanguine s'arrête brutalement, c'est l'attaque cérébrale.