



Hypertension Artérielle

*"Je menais une vie normale.
Je n'avais aucun signe, je ne pouvais pas me
douter que ma Tension Artérielle grimpait...
Jusqu'au jour où j'ai eu un Accident
Vasculaire Cérébral..."*

Qu'est-ce que l'HTA ?

Le médecin mesure 2 chiffres :
le 1er chiffre (pression systolique) correspond à la
pression, dans les artères au moment où le cœur bat.
Le 2ème chiffre (pression diastolique) correspond à la
pression dans les artères au moment où le cœur se
repose entre les battements. Pour un adulte, la pression
artérielle doit être < 140 mmHg de systolique et < 90
mmHg de diastolique autrement c'est une HTA.

Pourquoi l'HTA est-elle dangereuse ?

Elle expose à un grand risque d'Accident Vasculaire
Cérébral, d'insuffisance cardiaque, et /ou de maladie
coronaire.

Conseils :

- 1- Contrôler régulièrement sa Tension Artérielle.
- 2- Arrêter de fumer.
- 3- Réduire la consommation d'alcool.
- 4- Faire une activité physique (30 min 3-4 fois/semaine).
- 5- Manger diététiquement.
- 6- Dépister et traiter le diabète.
- 7- Consulter régulièrement le médecin.