# Connaitre sa pression artérielle et soigner l'hypertension c'est protéger son cœur, son cerveau et ses reins

## 1 COMPRENDRE

**La pression artérielle** est la pression qu'exerce le sang dans les artères pour amener l'oxygène aux organes. Elle se mesure le plus souvent au bras.

**L'hypertension artérielle est une maladie chronique définie par une pression artérielle trop élevée :**

- **chez le médecin,**
  si le 1er nombre de tension (SYS) est de **140 mmHg** ou plus,
  et / ou si le 2ème nombre (DIA) est de **90 mmHg** ou plus.
- **à la maison,**
  si le 1er nombre est de **135 mmHg** ou plus,
  et / ou si le 2ème nombre est de **85 mmHg** ou plus.

**En absence de prise en charge,** l'hypertension artérielle, d'abord silencieuse, va progressivement amener à des **complications graves** comme : accident vasculaire cérébral (AVC), infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque, démence, maladie rénale chronique, dialyse, troubles de la vision, arythmie, dissection de l'aorte...

## 3 SE SOIGNER

### CHANGEZ VOS HABITUDES DE VIE

**Augmenter**

- les fruits et légumes riches en potassium, produits laitiers maigres, poissons, noix, fruits secs...
- l'activité physique soutenue et qui fait transpirer
- le sommeil

**Réduire**

- le sel, fromages gras, viandes rouges, charcuteries, aliments préparés industriellement
- l'alcool

**Eviter**

- le tabac et les drogues

### PRENEZ VOS MÉDICAMENTS

- tous les jours, sans oubli

**Les médicaments protègent vos organes, comme une ceinture de sécurité.**

## 2 MESURER

### MESUREZ RÉGULIÈREMENT VOTRE TENSION ARTÉRIELLE

chez votre médecin, votre infirmier, votre sage-femme, en médecine du travail, en pharmacie ou à la maison.

**L'automesure, c'est simple :**

- **3 mesures le matin ;**
- **3 mesures le soir ;**
- **3 jours de suite.**

Retrouvez une fiche pour noter vos mesures sur le site ameli.fr

**La pression artérielle se lit en millimètres de mercure** (mmHg) et est représentée par **2 nombres de pression artérielle.**

**Systolique (Sys) = maximale**
**Diastolique (Dia) = minimale**

Votre appareil indique aussi la **fréquence cardiaque (Pulse).**




## 4 CONTRÔLER

### UN SUIVI MÉDICAL RÉGULIER VOUS EST PROPOSÉ EN FONCTION DE VOS ANTÉCÉDENTS ET DE VOTRE ÉTAT DE SANTÉ

**Pour :**

**Faire attention**

- **aux autres facteurs de risques cardio vasculaires :** cholestérol, diabète, maladie rénale, tabac, obésité ;
- **aux médicaments* qui augmentent la pression artérielle (anti-inflammatoires).**

**Pour les femmes en âge de procréer, penser à faire adapter votre contraception.*

**Garder sa tension sous la limite recommandée**

- Maîtriser sa tension permet de **réduire le risque de complications graves.** Il est recommandé de garder une tension en dessous de **135/85 mmHg**, et si possible sous **130/80 mmHg**.
- Cet objectif peut être adapté à votre âge et à votre état de santé.

**Parlez-en à votre médecin**


l'Assurance Maladie
HTA Société Française d'HyperTension Artérielle
Conseil National Professionnel Cardio Vasculaire
CMG collège de la médecine générale