

HYPERTENSION ARTÉRIELLE DE L'ADULTE

DE QUOI S'AGIT-IL ?

ÊTRE « HYPERTENDU »

Le médecin suspecte une hypertension artérielle lorsque notre **pression artérielle (PA)** est **supérieure ou égale à 140/90 mmHg** à plusieurs reprises.



SOIT par une automesure de la pression artérielle

Ce diagnostic doit être confirmé par une mesure de la pression artérielle en dehors du cabinet médical.

SOIT par un enregistrement ambulatoire de la pression artérielle pendant 24h (MAPA)



L'HTA EST-ELLE FRÉQUENTE ?

OUI

15 millions de résidents en France présentent une HTA.

20% ne sont pas diagnostiqués.

50% des personnes traitées ont un contrôle insuffisant*.

*insuffisamment protégées des complications.



LA PRISE EN CHARGE

OPTIMISER ses habitudes de vie :



Reprendre une activité physique régulière, selon vos capacités, au moins 30 minutes par jour



Modérer les apports en sel, favoriser une alimentation riche en fibres et limiter les graisses saturées



Supprimer ou diminuer les apports en alcool



Surveiller son indice de masse corporelle (IMC)

Si l'hypertension artérielle persiste, **DISCUTER** d'un traitement médicamenteux avec son médecin traitant :



Le traitement est adapté à votre situation (le type, la dose, etc.).

Dans certains cas (maladies cardiaques, maladies rénales chroniques, accidents cardio vasculaires - AVC), votre médecin sera peut-être amené à vous proposer d'emblée un traitement médicamenteux, en plus de l'optimisation des habitudes de vie.

Un livret d'automesure tensionnelle est accessible sur le site internet de Rénif : www.renif.fr

COMMENT PRENDRE SA TENSION ?



POURQUOI DÉPISTER ET TRAITER L'HTA ?

01

Diminuer le **RISQUE** d'AVC et de démence

02

Diminuer le **RISQUE** d'insuffisance cardiaque et d'infarctus

03

Diminuer les **DÉCÈS** de cause cardio-vasculaire

04

Ralentir la **PROGRESSION** de l'insuffisance rénale

05

Vivre **PLUS LONGTEMPS** en bonne santé

PLUS D'INFORMATIONS