



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



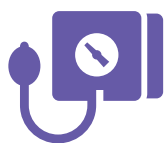
COMMENT MAÎTRISER SA PRESSION ARTÉRIELLE ?

Une pression artérielle élevée (hypertension) peut nuire à la santé cardiaque et cérébrale et ne présente généralement aucun symptôme. Elle endommage les vaisseaux sanguins et entraîne de graves problèmes de santé. Elle peut augmenter le risque de crise cardiaque, d'arrêt cardiaque et d'AVC. Elle peut également augmenter le risque de démence, en particulier chez les individus d'âge moyen. Elle peut même occasionner des troubles de l'érection chez les hommes et une baisse de la libido chez les femmes.



COMPRENDRE LES ANALYSES

En règle générale, la pression artérielle est exprimée par deux chiffres, présentés comme suit :

 **117**
76

Il se lit « 117 sur 76 »
millimètres de mercure.

PRESSION SYSTOLIQUE

Le chiffre du haut, le plus élevé des deux, mesure la pression dans les artères lorsque le cœur bat (lorsque le muscle cardiaque se contracte).

PRESSION DIASTOLIQUE

Le chiffre du bas, le plus faible des deux, mesure la pression dans les artères lorsque le cœur est au repos entre deux battements.

CATÉGORIE DE PRESSION ARTÉRIELLE	PRESSION SYSTOLIQUE MM HG (CHIFFRE DU HAUT)		PRESSION DIASTOLIQUE MM HG (CHIFFRE DU BAS)
Normale	Inférieure à 120	et	Inférieure à 80
Pression artérielle élevée	120 -129	et	80
Hypertension (Hypertension) Stade 1	130 -139	ou	80 -89
Hypertension (Hypertension) Stade 2	Égale ou supérieure à 140	ou	Égale ou supérieure à 90
Hypertension sévère (consultez votre médecin immédiatement)	Supérieure à 180	et/ou	Supérieure à 120



SURVEILLER LES TAUX



Vous pouvez mesurer votre pression artérielle à domicile à l'aide d'un tensiomètre agréé. Certaines pharmacies, cliniques et casernes de pompiers disposent de stations de prise de tension gratuites. Tout diagnostic d'hypertension doit être confirmé par un professionnel de santé. Toute pression artérielle très faible doit également faire l'objet d'un contrôle.

Consultez heart.org/lifes8 pour en savoir plus (site Web en anglais)



LES CLÉS DU SUCCÈS



MANGEZ INTELLIGEMMENT

Réduisez votre consommation de sodium, de gras saturés et trans, et de sucre. Mangez des repas riches en légumes, fruits, céréales complètes, graines, noix et protéines maigres comme le poisson et les fruits de mer. Limitez la consommation d'aliments et de boissons sucrés, de viandes rouges, de viandes transformées, de snacks salés et d'aliments hautement transformés.



BOUGEZ PLUS

Une activité physique peut baisser l'hypertension. Elle peut également améliorer votre humeur et vider votre esprit.



MAÎTRISEZ VOTRE POIDS

En cas de surpoids, une légère perte de poids peut suffire à réduire l'hypertension.



ÉLIMINEZ LA NICOTINE

Chaque fois que vous fumez, vapotez ou utilisez des sachets de tabac ou de nicotine, la nicotine peut provoquer une hausse temporaire de votre pression artérielle.



DORMEZ BIEN

Un sommeil court (moins de 7 heures) et un sommeil de mauvaise qualité sont associés à l'hypertension.