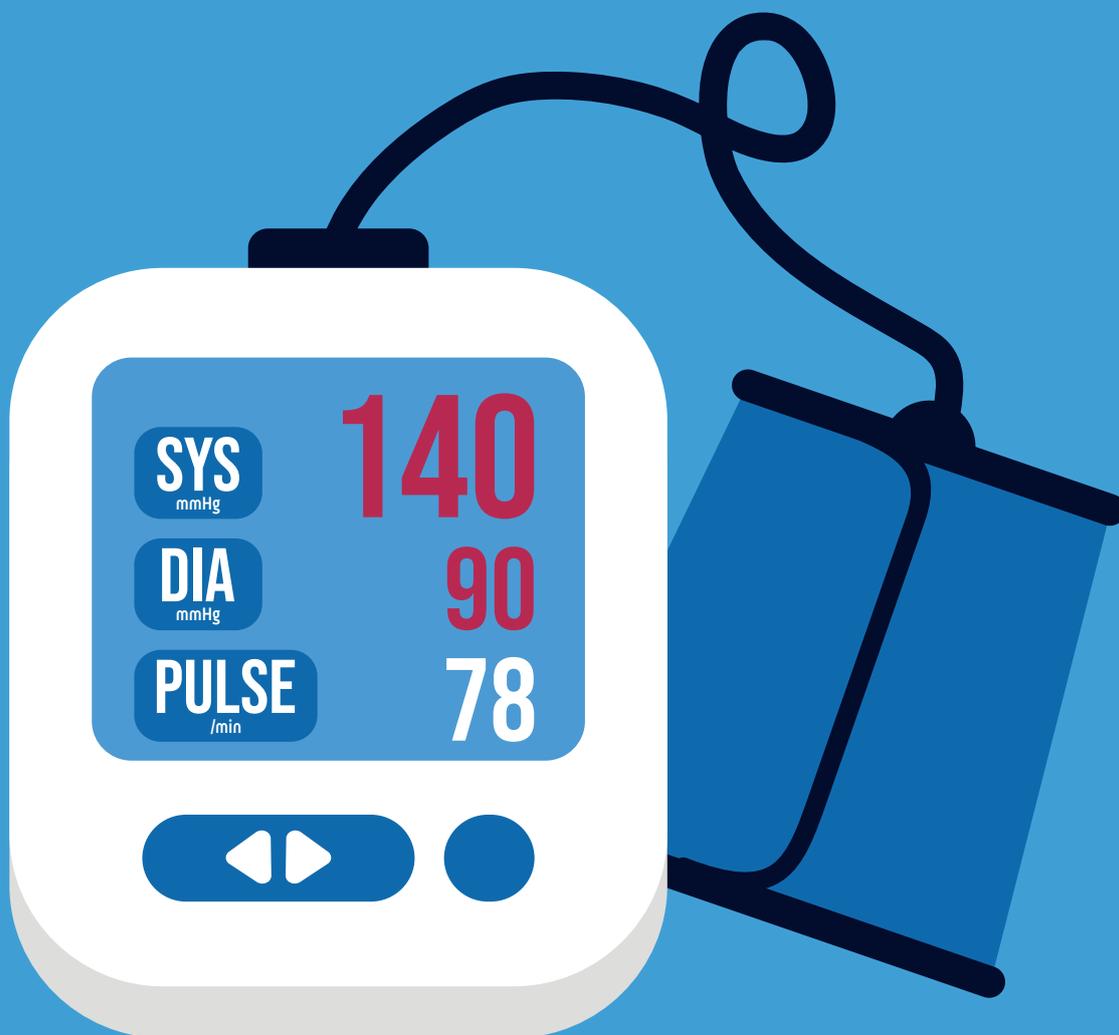




**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun



HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Connaissez-vous vos chiffres de pression artérielle ?

Elle s'écrit avec deux nombres. À **140/90** ou plus, vous avez **possiblement une hypertension artérielle**. Il est recommandé d'avoir une mesure annuelle de la pression artérielle, même en l'absence de symptômes.

BIEN PRATIQUER L'AUTOMESURE TENSIONNELLE

Se reposer **5 minutes environ** avant de commencer

Installer l'appareil **sur une table**. Utiliser **un appareil validé***, de préférence utilisé au niveau du bras

Avoir le **dos appuyé** et **les pieds à plat** sur le sol

Ne pas parler, ni bouger pendant les mesures

Choisir toujours **le même bras** pour effectuer les mesures



Pression artérielle systolique
(pression maximum en mmHg)
Pression artérielle diastolique
(pression minimum en mmHg)
Fréquence cardiaque
(nombre de battements par minute)



Noter ses résultats sur un relevé d'automesure**
(pression artérielle systolique et diastolique, fréquence cardiaque)

Adopter la bonne position : assis, bras détendu, coude fléchi **posé sur la table**, brassard 2 cm au dessus du pli du coude et à hauteur du cœur.

Suivre la règle des 3

- 3 mesures le matin (avant le petit-déjeuner et toute prise de médicaments et en espaçant les prises de quelques minutes)
- 3 mesures avant le coucher (en espaçant les prises de quelques minutes)
- pendant 3 jours consécutifs

*se référer au site www.stridebp.org

** www.ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/soins/prendre-tension-arterielle-domicile



QUIZ TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE !

En France, près de 30 % des adultes vivent avec une hypertension artérielle, soit environ 17 millions de personnes. Environ 6 millions d'entre elles ne savent pas qu'elles en sont atteintes. Cette maladie, souvent silencieuse, est un facteur de risque majeur de maladies cardiovasculaires.

- 01** | **Qu'est-ce que la pression artérielle ?**
- a) La force du sang contre les parois des artères
 - b) La vitesse à laquelle le sang circule
 - c) La quantité de sang dans le corps
- 02** | **Quelle est la valeur normale de la pression artérielle pour un adulte ?**
- a) 140/90 mmHg
 - b) 120/70 mmHg
 - c) 100/60 mmHg
- 03** | **L'hypertension artérielle est une maladie qui...**
- a) Peut être silencieuse et sans symptômes
 - b) Se détecte toujours par des maux de tête
 - c) N'existe que chez les personnes âgées
- 04** | **À partir de quelle valeur doit-on penser à une hypertension artérielle ?**
- a) 120/80 mmHg
 - b) 140/90 mmHg
 - c) 160/100 mmHg
- 05** | **Quel organe peut être endommagé par une hypertension artérielle non traitée ? (plusieurs réponses possibles)**
- a) Le rein
 - b) Le cœur
 - c) Le cerveau
- 06** | **Quel est le rôle du sel dans l'hypertension artérielle ?**
- a) Il augmente la pression artérielle en retenant l'eau dans l'organisme
 - b) Il fluidifie le sang et réduit la pression artérielle
 - c) Il n'a aucun impact sur la pression artérielle
- 07** | **Pour bien mesurer sa pression artérielle avec un appareil d'automesure tensionnelle, quelle est la bonne position à adopter ?**
- a) Se tenir allongé
 - b) Être assis, bras détendu et coude fléchi posé sur la table
 - c) Se tenir debout
- 08** | **Quelle activité peut aider à réduire la pression artérielle ?**
- a) Manger plus de sucre pour donner de l'énergie
 - b) Regarder la télévision toute la journée
 - c) La marche ou le sport régulier
- 09** | **Quels aliments sont recommandés pour maintenir une bonne pression artérielle ?**
- a) Les fruits et légumes
 - b) La charcuterie et les plats industriels
 - c) Les sodas et les bonbons
- 10** | **Quelle habitude est bénéfique pour éviter l'hypertension artérielle ?**
- a) Dormir moins de 5 heures par nuit
 - b) Boire du café toute la journée
 - c) Limiter la consommation d'alcool

QUIZ : RÉPONSES

1)a – La pression artérielle correspond à la force exercée par le sang sur les parois des artères. Elle varie en fonction des battements du cœur et de la résistance des vaisseaux sanguins.

2)b – Une pression artérielle normale est d'environ 120/70 mmHg (millimètres de mercure). Au-delà de 140/90 mmHg, on parle d'hypertension artérielle.

3)a – L'hypertension artérielle est souvent silencieuse, sans symptômes visibles, ce qui la rend difficile à détecter sans mesure régulière de la pression artérielle. C'est pourquoi elle est parfois appelée le « tueur silencieux ».

4)b – Une pression artérielle égale ou supérieure à 140/90 mmHg est considérée comme de l'hypertension artérielle. Une surveillance, de meilleures habitudes de vie et des médicaments sont nécessaires pour éviter des complications.

5)a,b,c – Le cœur est particulièrement vulnérable à l'hypertension artérielle car il doit fournir un effort supplémentaire pour pomper le sang. Cela peut entraîner des complications comme l'infarctus, l'insuffisance cardiaque. D'autres organes peuvent être touchés par les dégâts de l'hypertension artérielle sur les artères :

le rein avec l'insuffisance rénale, le cerveau avec l'accident vasculaire cérébral ou la démence, ainsi que les jambes ou les yeux.

6)a – Un excès de sel entraîne une rétention d'eau dans l'organisme, ce qui augmente le volume sanguin et la pression artérielle. Réduire la consommation de sel aide à mieux contrôler la pression artérielle.

7)b – Pour une mesure précise de la pression artérielle avec un appareil d'automesure tensionnelle, il est essentiel d'adopter une position stable et confortable. La bonne pratique consiste à être assis, avec le bras détendu et le coude fléchi posé sur la table, afin d'assurer une lecture correcte.

8)c – L'activité physique favorise la dilatation des vaisseaux sanguins et améliore la circulation. Une activité physique régulière, par exemple la marche, au moins 30 minutes par jour, aide à stabiliser la pression artérielle sur le long terme.

9)a – Les fruits et légumes sont riches en potassium, un élément qui aide à diminuer la pression artérielle. Ils permettent aussi de réduire l'impact négatif du sel sur l'organisme.

10)c – L'alcool en excès peut augmenter la pression artérielle et accroître le risque de maladies cardiovasculaires.

L'hypertension artérielle : parlez-en avec un professionnel de santé.

Si vous avez entre 18 et 25 ans, 45 et 50 ans, 60 et 65 ans ou 70 et 75 ans, vous pouvez réaliser un bilan de prévention auprès d'un médecin, d'un pharmacien, d'un infirmier ou d'une sage-femme.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur ameli.fr et tapez « Mon bilan prévention ». Sur mangerbouger.fr, retrouvez des astuces pour manger mieux et bouger plus petit à petit.