

# L'hypertension artérielle et votre santé

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**



# Qu'est-ce que l'hypertension artérielle ?

L'hypertension artérielle est une maladie grave. On l'appelle souvent « le tueur silencieux » parce que beaucoup de gens en souffrent sans le savoir.



## Quels sont les signes avant-coureurs de l'hypertension artérielle ?

De nombreuses personnes souffrant d'hypertension artérielle ne se sentent pas malades. Il n'y a généralement pas de signes avant-coureurs. La seule façon de savoir que vous souffrez d'hypertension artérielle est de faire contrôler votre tension artérielle par votre équipe de soins de santé.

## Quelles conséquences l'hypertension artérielle peut-elle avoir sur mon organisme ?

Une hypertension artérielle peut causer des maladies potentiellement mortelles, comme des problèmes rénaux, la cécité, une crise cardiaque ou un AVC.

## Existe-t-il des médicaments pour traiter l'hypertension artérielle ?

Oui, certaines personnes prennent des médicaments visant à contrôler leur tension artérielle. Votre médecin pourra dire si les médicaments font partie de votre programme thérapeutique.

## Comment puis-je contrôler mon hypertension artérielle ?

Prendre des mesures peu contraignantes pour vivre une vie plus saine peut vous aider à maîtriser votre tension artérielle :



**Mangez des fruits et légumes en grande quantité**

**Diminuez votre consommation de sel et mangez des aliments moins salés**



**Si votre médecin vous prescrit un médicament, prenez-le tous les jours.**





**CONSOMMEZ MOINS D'ALCOOL**



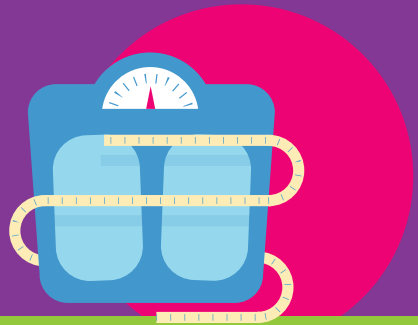
**ARRÊTEZ DE FUMER**



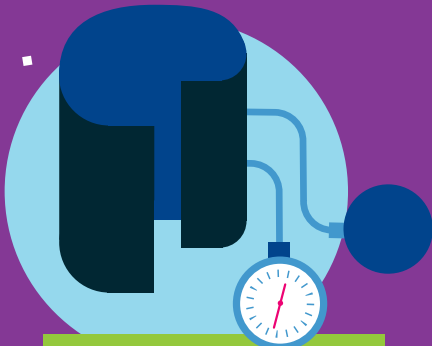
**FAITES AU MOINS 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR, AU MOINS 5 JOURS PAR SEMAINE**



**DISCUTEZ AVEC VOTRE ÉQUIPE SOIGNANTE DES CHIFFRES QUI COMPOSENT VOTRE TENSION ARTÉRIELLE.**



**MAINTENEZ VOTRE POIDS DE FORME**



**CONTRÔLEZ VOTRE TENSION ARTÉRIELLE**

Plus vous prenez des mesures saines, meilleures seront votre tension artérielle et votre santé. Demandez à votre médecin ou infirmière s'il existe aujourd'hui d'autres moyens de faire baisser votre tension artérielle.

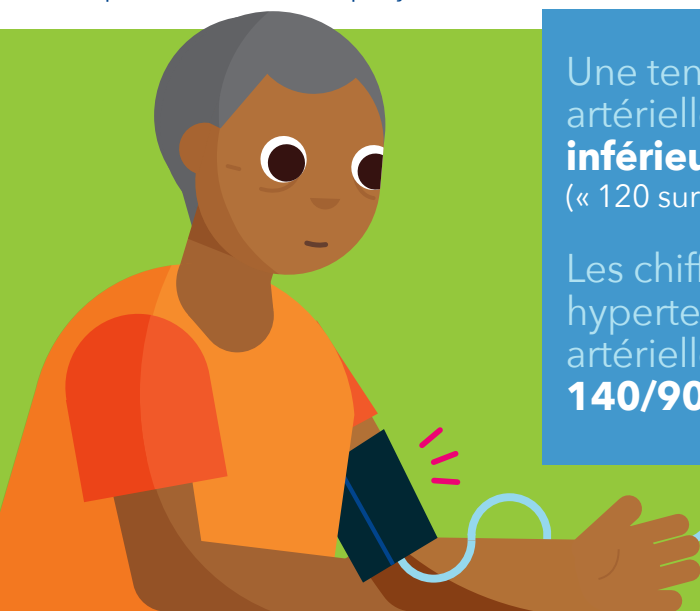
## Suis-je prédisposé à souffrir d'hypertension artérielle ?

N'importe qui peut souffrir d'hypertension artérielle, mais vous êtes davantage susceptible d'avoir une tension artérielle élevée si vous :

- + avez 55 ans ou plus
- + avez des antécédents familiaux d'hypertension artérielle

Le risque de souffrir d'hypertension artérielle est également plus élevé si vous :

- + êtes en surpoids
- + mangez des plats à teneur élevée en sel comme les plats de fast-food, la charcuterie ou des pizzas
- + ne faites pas d'activité physique régulière
- + buvez plus d'un verre d'alcool par jour si vous êtes une femme ou plus de deux verres par jour si vous êtes un homme



Une tension artérielle normale est **inférieure à 120/80** (« 120 sur 80 »)

Les chiffres d'une hypertension artérielle sont **140/90 ou plus**



## Que signifient les chiffres de la tension artérielle ?

Un test de tension artérielle mesure l'intensité à laquelle votre cœur fonctionne pour pomper le sang dans votre corps.

Elle est mesurée au moyen de deux chiffres. Le premier chiffre représente la pression artérielle mesurée lorsque votre cœur bat. Le second chiffre représente la pression artérielle lorsque votre cœur se détend.

Pour trouver un docteur capable de vous aider à traiter votre hypertension artérielle, allez sur [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

Votre santé, notre priorité.

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

Appelez le **1-844-NYC-4NYC**  
pour prendre rendez-vous



**RESTEZ CONNECTÉ. SUIVEZ-NOUS SUR NOTRE SITE WEB ET LES RÉSEAUX SOCIAUX.**

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

**French**