

Quels conseils pour prévenir et dépister l'hypertension artérielle ?⁵

L'hypertension est un facteur de risque de maladies cardiovasculaires dit modifiable et une maladie en soi.



Les conseils +
de votre pharmacien Alphega

- Évitez les excès alimentaires de tout ordre
- Combattez l'excès de sel
- Renoncez au tabac. Pour les fumeurs de sexe féminin, l'association tabac-pilule accroît encore le risque d'hypertension
- Maintenez un poids de forme
- Consultez votre médecin pour vous faire dépister, au moins une fois par an après vos 30 ans grâce à la prise de votre pression artérielle, même sans symptôme apparents
- En cas de signes précurseurs (essoufflement, maux de tête, bourdonnements d'oreilles, «mouches volantes»...)

Informations utiles

Pour vous aider, la Société Française d'Hypertension Artérielle (SFHTA) est à votre écoute :

www.sfhta.eu/

Pour trouver des informations complémentaires sur l'hypertension artérielle :

- La Fondation de Recherche Sur l'Hypertension Artérielle : www.frhta.org/nos_objectifs.php
- La Fédération Française de Cardiologie : fedecardio.org/je-m-informe/la-tension-arterielle/

Tampon de l'officine



Sources :

1. www.ameli.fr/paris/assure/sante/bons-gestes/petits-soins/prendre-tension-arterielle-domicile consulté le 26/07/2021
2. www.inserm.fr/dossier/hypertension-arterielle-hta/ consulté le 26/07/2021
3. www.vidal.fr/maladies/coeur-circulation-veines/hypertension-arterielle/symptomes-causes.html consulté le 27/07/2021
4. Fiche pratique HTA_Mesure de la tension.pdf consulté le 26/07/2021
5. www.chu-besancon.fr/?id=417 consulté le 27/07/2021

Direction Communication - Septembre 2021 - Imprimé par Alphega Pharmacie. Ne pas jeter sur la voie publique

 **alphega**
pharmacie
proche de vous, toujours

www.alphega-pharmacie.fr

On n'a pas
tous les jours
20 ans

Et vous, quelle est votre tension ?

Votre pharmacien Alphega est disponible pour une mesure

La tension artérielle qu'est-ce que c'est ?^{1,2}

La tension artérielle (TA) correspond à la pression exercée par le sang sur la paroi des artères.

Elle est caractérisée par deux valeurs

- **La valeur haute** qui est mesurée lors de la contraction du cœur, appelée **la pression systolique**
- **La valeur basse** mesurée lors de la relaxation du cœur, appelée **la pression diastolique**.

Une tension artérielle est considérée comme **normale**² lorsqu'elle est inférieure à **135 mmHg** pour la pression systolique et inférieure à **85 mmHg**.

L'hypertension artérielle ou HTA se définit par une élévation trop importante de la pression systolique et/ou diastolique, qui persiste dans le temps.

C'est la première maladie chronique en France et la plus fréquente dans le monde.

Son incidence augmente avec **l'âge** : elle concernerait **ainsi plus de 65 % de Français après 65 ans**². La maladie touche plus précocement les hommes.

On parle d'hypertension artérielle lorsque l'une et/ou l'autre de ces valeurs, mesurée au repos, est supérieure aux valeurs normales :

- **140 mmHg** pour la pression systolique²
- **90 mmHg** pour la pression diastolique²

Comment prendre ma tension artérielle ?⁴

Il s'agit d'une mesure réalisable par vous-même ou avec l'aide d'un membre de l'équipe officinale.

Après vous être reposé au calme 5 mn, restez assis(e) sur une chaise au calme, les jambes décroisées.

Une fois en place, placez le tensiomètre sur votre bras ou votre poignet gauche (selon le modèle de l'appareil décrit sur la notice), en ayant le bras légèrement fléchi sur une table, comme montré sur le modèle.

Appuyez sur le bouton pour activer l'autotensiomètre. L'appareil va s'enclencher en serrant votre bras / poignet, puis va se desserrer tout seul. C'est à ce moment-là que vous allez pouvoir lire les deux valeurs correspondant à votre pression artérielle.

Quelles sont les causes et quelles sont les complications ?³

Dans plus de **95 % des cas**, l'origine de l'hypertension n'est pas identifiée.

Le traitement consiste alors à faire baisser la tension sans s'attaquer aux causes.

Dans les autres cas, elle est secondaire à une maladie : un mauvais fonctionnement des reins, des glandes surrénales ou de la thyroïde, par exemple. En revanche, les facteurs aggravant l'hypertension artérielle sont, quant à eux, bien connus :



Une trop grande consommation de sel



Le stress



Le tabac



L'obésité



La sédentarité

De plus, certains médicaments ou substances peuvent favoriser ou aggraver une hypertension artérielle : **demandez conseil à votre pharmacien Alphega**.

Y AVEZ-VOUS PENSÉ ?

Le choix de votre autotensiomètre est important, saviez-vous que tous les dispositifs ne se valent pas ? Demandez conseil à votre équipe officinale pour vous aider à choisir le modèle homologué le plus adapté à votre usage.



Votre tension mesurée à l'officine

Mesures :

Date :

Commentaires :

À votre domicile, votre suivi tensionnel selon la règle de 3

- 3 mesures (espacées de 2 mn) le matin avant le petit déjeuner et la prise de médicament
- 3 mesures (espacées de 2 mn) le soir avant le coucher
- 3 jours de suite

Suivi réalisé du .../.../..... au .../.../.....

		Jour 1		Jour 2		Jour 3	
		Pression systolique	Pression diastolique	Pression systolique	Pression diastolique	Pression systolique	Pression diastolique
Matin	Mes.1						
	Mes.2						
	Mes.3						
Soir	Mes.1						
	Mes.2						
	Mes.3						

- Pression systolique moyenne :
- Pression diastolique moyenne :

Pensez à montrer ce document à votre médecin lors de votre prochaine consultation