

## L'hypertension artérielle c'est quoi ?

L'hypertension artérielle se caractérise par une augmentation anormale de la pression du sang sur la paroi des artères.

*On parle d'hypertension quand le tensiomètre affiche une valeur supérieure à*

**140/90 mmHg**

La tension artérielle n'est pas constante, **elle varie tout au long de la journée**. Elle baisse la nuit en position allongée. Elle augmente en position debout et davantage encore lors des efforts physiques.

C'est la raison pour laquelle les mesures doivent être constatées à plusieurs reprises lors de consultations successives sur une période de 3 mois.

Il est important qu'elle soit détectée car son traitement est indispensable.

*En France, 17 millions de personnes de plus de 18 ans sont atteintes d'HTA dont plus de 6 millions sans le savoir.*

Le dépistage précoce et la prise en charge de l'HTA contribuent à l'allongement de l'espérance de vie.

## Où contrôler ma tension artérielle ?

**Faites contrôler votre tension au moins 1 fois par an chez votre médecin ou en pharmacie.**

Le médecin du travail ou l'infirmière santé au travail, lors de vos visites médicales vérifient votre tension !



Document conçu et réalisé par AMET Santé au Travail – Siret 78565699500020

**HYPERTENSION**

**ARTÉRIELLE**

**- MÉDICAL -**



[contact@amet.org](mailto:contact@amet.org)

01 49 35 82 50



[www.amet.org](http://www.amet.org)

# Les symptômes d'une hypertension



Maux de tête



Difficultés de concentration



Vertiges



Douleurs dans la poitrine



Essoufflement



Troubles visuels (papillons devant les yeux)



Bourdonnement d'oreille



Fatigue

**LA PLUPART DU TEMPS IL N'Y A PAS DE SYMPTÔME**

# Les causes

## Alimentation



Alimentation déséquilibrée



Trop de sel



Alcool

## Autres facteurs de risque cardio-vasculaire à surveiller



Le surpoids / Obésité



L'hypercholestérolémie



Antécédents familiaux

## Hygiène de vie



Stress



La sédentarité



Mauvais sommeil



Le tabac

# Les risques

- Accident vasculaire cérébral
- Infarctus
- Lésions des yeux
- Insuffisance cardiaque
- Maladie d'Alzheimer

