

# Boire beaucoup d'eau?

Lorsque la pression artérielle augmente, boire beaucoup d'eau n'est pas la solution.

L'impact de l'eau dépend de sa composition qu'on ne regarde pas souvent: Benefique, si pauvre en sel et riche en magnesium et potassium.

Il est préférable de consulter votre médecin, en cas d'augmentation des chiffres tensionnels

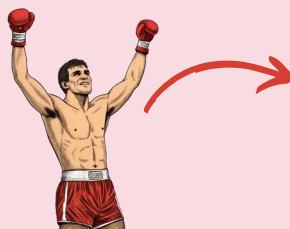
## Communication

Si votre médicament est trop cher, dites le à votre medecin

Si d'éventuels effets secondaires vous dérangent, parlez en.

N'arrêtez pas votre traitement, même si les chiffres sont bons

**PRENEZ LE POUVOIR SUR VOTRE SANTÉ  
VOUS ETES LE MAITRE DU GAME**



ALIMENTATION  
EXERCICE PHYSIQUE  
TRAVAILLER SON POIDS  
PRISE DES MEDICAMENTS

**HYPERTENSION  
ARTÉRIELLE**

**DEVENEZ ACTEUR DE  
VOTRE SANTÉ**



 + 242 05 790 9570  
[www.242sante.net](http://www.242sante.net)

Comprendre la maladie  
Changer de comportement  
Faire de l'automesure  
Etre Acteur

[www.242sante.net](http://www.242sante.net)

# 140/90 MMHG

## TRAVAILLEZ À ÊTRE EN DESSOUS

### Tueur silencieux

L'hypertension artérielle est une maladie chronique très fréquente, mais souvent silencieuse. Elle correspond à une élévation anormale de la pression du sang sur les parois des artères.

Souvent, elle n'a pas de symptôme. Seul un contrôle régulier de la pression artérielle permet de la dépister. Une tension normale se situe en général en dessous de 140/90 mmHg.



### Complications possibles

L'hypertension artérielle, si elle n'est pas correctement prise en charge, peut entraîner de graves complications comme:

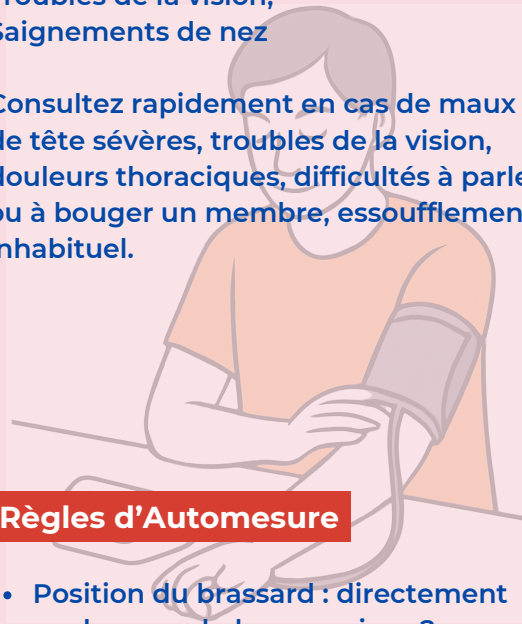
- l'accident vasculaire cérébral (AVC)
- les crises cardiaques,
- l'insuffisance cardiaque
- l'insuffisance rénale
- des atteintes de la vue.
- favoriser la survenue de démence

**Mesurez votre tension artérielle avec précision,  
contrôlez-la, vivez plus longtemps**

### Des signes possibles

Céphalées  
Vertiges  
Bourdonnements d'oreille,  
Troubles de la vision,  
Saignements de nez

Consultez rapidement en cas de maux de tête sévères, troubles de la vision, douleurs thoraciques, difficultés à parler ou à bouger un membre, essoufflement inhabituel.



### Règles d'Automesure

- Position du brassard : directement sur la peau du bras, environ 2 cm au-dessus du coude;
- Au moins 5 minutes de repos avant.
- S'asseoir sur une chaise, avec le dos appuyé, les jambes non croisées et les pieds qui touchent le sol. Le bras sur lequel on place le brassard doit être appuyé, idéalement à la hauteur du cœur, par exemple sur une table.

## Votre Rôle d'acteur :

**Alimentation :** Réduisez le sel, les aliments gras, les cubes d'assaisonnement et favorisez les fruits, légumes et fibres

**Recherchez un poids santé,** avec un IMC autour de 25

**Pratiquez une activité physique régulière** (au moins 30 minutes par jour, à raison de 5 jours par semaine).

**Arrêtez de fumer et limitez la consommation d'alcool.**

**Apprenez à gérer le stress du quotidien**

Prendre régulièrement vos médicaments à heure fixe, même quand vous n'avez plus de symptômes

Consultez votre médecin traitant au plus chaque 6 mois

**Pas de café, thé, boisson qui contient de la caféine ni de cigarette dans les 30 minutes avant la mesure de la PA.**