

Vos risques d'hypertension

Les problèmes ou les traits héréditaires ou ceux qui sont liés à vos habitudes peuvent accroître votre risque de développer de l'hypertension. C'est ce qu'on appelle les facteurs de risque.

Un régime malsain, le manque d'exercice, la consommation excessive d'alcool et l'usage du tabac ou du cannabis sont des facteurs de risque qui peuvent être modifiés ou contrôlés.

Ceux que vous ne pouvez pas contrôler comprennent vos antécédents génétiques, votre âge ou votre race.

Prévenez et gérez l'hypertension

- Connaissez votre tension artérielle! Mesurez-la régulièrement. Voyez « Prendre votre tension artérielle » à l'intérieur.
- Prenez vos médicaments comme prescrit.
- Adoptez de saines habitudes. Faites de l'exercice régulièrement, évitez tous les produits du tabac, adoptez un régime équilibré, maintenez un poids sain, dormez suffisamment, limitez la consommation d'alcool et gérez le stress.

Vrai ou faux?

La plupart des personnes qui font de l'hypertension n'ont aucun symptôme.

Vrai! L'hypertension ne montre habituellement aucun symptôme. De nombreuses personnes ignorent qu'elles en font.

La consommation excessive d'alcool peut élever votre tension artérielle.

Vrai! La consommation régulière d'alcool peut causer à long terme des augmentations de la tension artérielle.

L'hypertension n'est pas une préoccupation lorsqu'on est jeune.

Faux. Bien que l'hypertension soit plus courante chez les adultes âgés, les personnes jeunes peuvent aussi en faire.

Il est normal de faire de l'hypertension.

Faux. L'hypertension est courante, mais elle n'est toutefois pas normale. Vous pouvez réduire votre risque en adoptant de saines habitudes.

En apportant des changements à vos habitudes, vous pouvez réduire votre risque d'hypertension.

Vrai! Des changements, comme manger sainement et faire de l'exercice régulièrement, peuvent être bénéfiques.

Si votre tension artérielle baisse pendant que vous prenez des médicaments, vous pouvez cesser de les prendre.

Faux. Continuez de prendre vos médicaments. Discutez de vos préoccupations avec votre prestataire de soins de santé.

Points à retenir

- Près de la **moitié** de tous les adultes américains font de l'hypertension. De nombreuses personnes ne savent pas qu'elles en font.
- Aux États-Unis, seul **1 adulte sur 4** faisant de l'hypertension réussit à la contrôler.
- Mesurer votre tension artérielle est **la seule façon** de savoir si vous faites de l'hypertension.
- L'hypertension peut endommager le cœur, le cerveau, les reins et les yeux.
- L'hypertension est **plus courante** parmi les adultes new-yorkais noirs non hispaniques et blancs non hispaniques. Cependant, les **personnes de n'importe quelle** ethnicité ou race peuvent faire de l'hypertension.

Suivez-nous sur :



facebook.com/NYSDOH



instagram.com/nysdoh



x.com/healthnygov



youtube.com/NYSDOH



linkedin.com/company/nysdoh

Comprendre votre tension artérielle



Le saviez-vous?

- ♥ **L'hypertension est un risque majeur de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.**
- ♥ **Ce sont là deux des principales causes de décès dans l'État de New York.**
- ♥ **Vous pouvez abaisser votre tension artérielle en changeant vos habitudes. Cela peut prévenir jusqu'à 80 % des cas de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.**



Department
of Health



Department
of Health

Qu'est-ce que la tension artérielle?

La tension artérielle est la force avec laquelle le sang circule dans le corps. Les valeurs de votre tension artérielle représentent l'effort que doit produire le cœur.

- Une tension artérielle élevée se caractérise par des relevés qui sont supérieurs à la normale de manière constante. C'est ce qu'on appelle l'hypertension.
- Un prestataire de soins de santé fait un diagnostic d'hypertension après deux relevés supérieurs à la normale. Ces relevés doivent être effectués à au moins deux semaines d'intervalle.
- L'hypertension est un risque majeur de maladie cardiovasculaire. Elle peut causer une crise cardiaque et un accident vasculaire cérébral.
- Un relevé de la tension artérielle se compose de deux valeurs :
 - la valeur supérieure mesure la force avec laquelle le cœur bat, c'est ce qu'on appelle la tension artérielle systolique, *prononcée sis-to-lic* (« systolic », prononcé « sis-STAH-lick » en anglais);
 - la valeur inférieure mesure la force entre les battements lorsque le cœur se relâche, c'est ce qu'on appelle la tension artérielle diastolique, *prononcée di-a-to-lic* (« diastolic », prononcé « digh-uh-STAH-lick » en anglais).
- Votre tensiomètre montrera votre fréquence cardiaque, c'est-à-dire votre « Pulse » (pouls). La fréquence cardiaque ou le pouls se définit par le nombre de battements de cœur par minute.
- Vous trouverez sur votre tensiomètre les valeurs de la tension systolique et diastolique, et du pouls!

Mesurer la tension artérielle correctement

- Asseyez-vous en appuyant le dos au dossier.
- Gardez votre bras nu et soutenu.
- Pour une mesure précise, utilisez un brassard de la bonne taille.
- Placez le milieu du brassard au niveau du cœur.
- Gardez le bord inférieur du brassard à 3 cm (1 3/16 po) au-dessus du creux du coude.

- Gardez les pieds à plat sur le sol.
- Décroisez les jambes.
- Ne parlez pas et ne bougez pas avant ou pendant la prise du relevé.

Prendre votre tension artérielle

Prenez-vous un médicament pour la tension artérielle? Si c'est le cas, mesurez votre tension artérielle tous les jours et prenez votre médicament comme prescrit par votre prestataire de soins de santé.

Au moins 30 minutes avant de prendre votre tension artérielle, évitez de consommer de la caféine, de la nourriture, de fumer, de prendre des produits du cannabis ou d'autres stimulants.

Allez aux toilettes avant de prendre votre tension artérielle.

Trouvez un endroit tranquille où vous pouvez vous asseoir en tout confort, sans distraction. Restez au repos pendant 5 minutes, puis prenez votre tension artérielle. Évitez de parler, d'utiliser votre téléphone et autres appareils ou de regarder la télé.

Prenez deux ou trois relevés en vous restant au repos pendant une minute entre chacun d'entre eux. Notez votre tension artérielle de même que l'heure et la date du relevé.

Date	Heure	Systolique (valeur supérieure)	Diastolique (valeur inférieure)	Fréquence cardiaque (pouls)

Catégories de tension artérielle

CATÉGORIE DE TENSION ARTÉRIELLE	SYSTOLIQUE MM HG (valeur supérieure)		DIASTOLIQUE MM HG (valeur inférieure)	
NORMALE	MOINS DE 120	et	MOINS DE 80	
ÉLEVÉE	DE 120 À 129	et	MOINS DE 80	
STADE 1 DE L'HYPERTENSION (hypertension)	DE 130 À 139	ou	DE 80 À 89	
STADE 2 DE L'HYPERTENSION (hypertension)	140 OU PLUS	ou	90 OU PLUS	
HYPERTENSION GRAVE (si vous n'avez pas de symptômes*, appelez votre prestataire de soins de santé)	PLUS DE 180	et/ ou	PLUS DE 120	
HYPERTENSION ÉTAT URGENT (si vous avez des symptômes*, composez le 911)	PLUS DE 180	et/ ou	PLUS DE 120	

* symptômes : douleur à la poitrine, essoufflement, douleur au dos, engourdissements, faiblesse, changement de la vision ou difficulté à parler

Référence : American Heart Association. (n.d.). Understanding Blood Pressure Readings. heart.org/bplevels