

Qu'est-ce que cela veut dire :

« je vais prendre votre tension ? »



Qu'est-ce que la tension artérielle ?

C'est la mesure de la pression exercée par le sang contre les parois des artères.

(Artère = tuyau qui conduit le sang aux organes)

La tension artérielle comprend deux valeurs importantes:

- ♥ la première = valeur la plus élevée qui correspond à la pression qui survient juste après le battement cardiaque
- ♥ la deuxième = valeur la plus basse qui correspond à la pression qui règne dans les artères entre deux battements cardiaques.

Les valeurs normales doivent être inférieures à 140/90 mmHg

Normalisez votre
pression artérielle.
Vous vivrez en
meilleure santé et
plus longtemps.

Consultation d'Hypertension Artérielle
Dr A. Persu
Pr. J-F. De Plaen
Secrétariat de 8h30 à 17h
Téléphone : 02/764 1855
Cliniques Universitaires Saint-Luc
10 avenue Hippocrate
1200 Bruxelles

Journée mondiale

L'hypertension
artérielle



Comité Belge de lutte
contre l'Hypertension

Au Carrefour Santé

Le 13 mai 2005

De 10h00 à 14h30

Cliniques Universitaires St. LUC



Il est important de contrôler sa tension artérielle chaque année.

Pourquoi ?

L'hypertension est rarement associée à des symptômes : on ne se sent pas malade.

Non contrôlée, elle peut conduire à des complications dévastatrices pour notre santé.



Parlez en à votre médecin traitant!

Être hypertendu, cela représente quoi ?

C'est une augmentation de la pression dans les artères.

Les valeurs sont supérieures ou égales à **140/90 mmHg**

L'Hypertension non contrôlée entraîne une augmentation des risques:

- ↗ d'infarctus du myocarde
- ↗ d'accident vasculaire cérébral
- ↗ d'insuffisance cardiaque
- ↗ d'insuffisance rénale

Comment diminuer son hypertension?

En adoptant une meilleure hygiène de vie:

- ♥ Contrôler son poids et réduire son excès de poids
- ♥ Adopter un régime modéré en sel (6g/24h)
- ♥ Limiter la consommation d'alcool
1 verre/jour pour les femmes
2 verre/jour pour les hommes
- ♥ Pratiquer régulièrement de l'exercice physique

Dans la majorité des cas, la prise d'un ou de plusieurs médicaments est également nécessaire.

Attention, il faut savoir que :

- ⇒ Le tabac
- ⇒ L'excès de cholestérol
- ⇒ Le diabète

Accélèrent les effets néfastes de l'élévation de la pression artérielle. Ces facteurs de risque doivent être également pris en charge.

Pour plus de renseignements

♥ site Internet du CBH

www.matension.be

Documentation disponible au
Carrefour Santé dans le
hall des Cliniques—niveau 0 -
le 13 mai 2005
de 10h00 à 14h30.

Le 14 mai 05



Première journée mondiale de l'hypertension artérielle

À l'initiative de la ligue mondiale de l'hypertension artérielle et du Comité Belge de lutte contre l'Hypertension artérielle - CBH

Le 13 mai 05 au Carrefour Santé de 10h
à 14h30.

À l'initiative du Dr. Persu et du Pr. De Plaen



Objectifs de cette journée mondiale

- 🍏 Faire connaître à chacun l'importance de ce paramètre vital et développer son contrôle,
- 🍏 Améliorer la prévention .



Premier objectif



Qu'appelle-t-on tensio artérielle ?



C'est la pression exercée par le sang contre les parois des artères.



(Artère : tuyau qui apporte le sang aux organes.)



La tension artérielle comprend deux valeurs importantes:

- la **première** = valeur la plus élevée qui correspond à la pression qui survient juste après le battement cardiaque .
- la **deuxième** = valeur la plus basse qui correspond à la pression qui règne dans les artères entre deux battements cardiaques.
- Les valeurs normales doivent être inférieures à 140/90 mmHg





Qu'appelle t'on hypertension artérielle?

C'est l'augmentation de la pression dans les artères,
les valeurs sont *supérieures ou égales*

à 140/90 mmHg





Il est important de contrôler sa tension artérielle chaque année au moins.



Les occasions ne manquent pas :

- Chez votre médecin traitant,
- À la médecine du travail (au CESI),
- Lors d'une consultation chez un spécialiste,
-

Et suivez les conseils de votre médecin.





Second objectif

Comment prévenir?



En sachant que... 50% de la population de + de 60 ans souffre d'hypertension artérielle
2/3 des patients hypertendus ne sont pas traités.

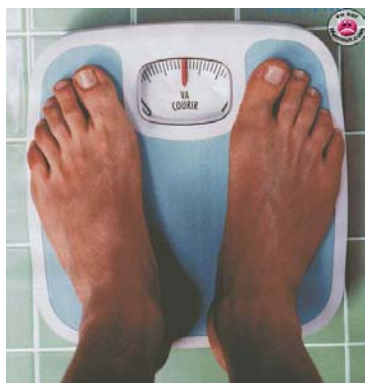
En sachant que... votre pression artérielle peut être trop élevée SANS que vous n'en ayez aucun symptôme

Vous devez au moins 1 x/an faire contrôler votre tension.



Vous avez la possibilité d'agir vous-même :

Par une hygiène de vie plus
saine



Pratiquez une activité
physique régulière,


🍏 Réduisez votre poids et contrôlez-le.

Vous avez la possibilité d'agir vous-même :



- 🍏 Diminuez votre consommation en sel (6g/24h)
- 🍏 Diminuez votre consommation en alcool, la norme est de 1 à 2 verres par jour.
- 🍏 Le tabac est votre pire ennemi!
- 🍏 L'excès de cholestérol et un diabète mal équilibré aggravent les effets néfastes.



Ces changements de
 comportement vous aideront
déjà à influencer votre
hypertension artérielle .

Attention : Dans la majorité des cas, la prise d'un ou de plusieurs médicaments sera également nécessaire pour normaliser votre tension et éviter ainsi les complications.



Et si vous ne réagissez pas,
vous augmentez

le risque :

→ d'infarctus du myocarde



→ d'accident vasculaire cérébral



→ d'insuffisance cardiaque

→ d'insuffisance rénale





Pour plus de renseignements:

- 🍏 site Internet du CBH www.matension.be
- 🍏 à Saint-Luc Docteur Persu au 1855
- 🍏 documentation disponible au Carrefour Santé le 13 mai 2005 de 10h à 14h30.
- 🍏 Pour les professionnels de la santé une brochure sera remise le 13 mai 2005 dans chaque service.



Normalisez votre pression
artérielle.

Vous vivrez en meilleure
santé et plus longtemps.