

**Connaissez-vous
vos
chiffres?**

Si votre pression artérielle est...	voici votre plan d'action
inférieure à 120/80	Félicitations! Votre pression artérielle se situe dans la plage idéale, et vous pouvez la maintenir ainsi par un mode de vie sain.
supérieure à 120/80 mais inférieure à 139/89	Votre pression artérielle se situe dans la plage normale. Continuez à faire des choix de vie santé ou essayez d'en adopter d'autres afin de maintenir votre pression artérielle dans cette plage.
égale ou supérieure à 140/90	Votre pression artérielle est élevée. Veillez à avoir un mode de vie sain. Demandez à votre professionnel de la santé s'il y a lieu d'établir un plan de surveillance de la pression artérielle et de prendre des médicaments afin de ramener celle-ci à des valeurs normales.



Hypertension
CANADA

Fier commanditaire national

LIFE SOURCE[®]
A&D Medical

Félicitations!

Si vous savez combien vous faites, vous venez de franchir la première étape pour maintenir ou atteindre une pression artérielle santé. La pression artérielle est la force que le sang exerce sur la paroi des vaisseaux sanguins. Au fil du temps, l'hypertension artérielle, ou « haute pression », peut causer des lésions aux vaisseaux sanguins ou aux organes, et entraîner de graves complications comme un accident vasculaire cérébral, une crise cardiaque, une maladie rénale, etc. Toutefois, il y a une bonne nouvelle : il est possible de prévenir et de maîtriser l'hypertension par un mode de vie sain et, au besoin, des médicaments. Rendez-vous à hypertension.ca pour en connaître davantage.

Date:

Heure:

Relevé	Fréquence cardiaque	Pression systolique (mm Hg)	Pression diastolique (mm Hg)
1			
2			
3			
Moyenne			



Hypertension
CANADA

Pour obtenir des ressources utiles, rendez-vous à hypertension.ca, ou demandez-en à votre professionnel de la santé.

MOIS DE L'HYPERTENSION