

Contrôler sa tension artérielle et la garder en santé

Pourquoi et comment vérifier sa tension artérielle

L'hypertension artérielle est fréquente et ne présente souvent aucun symptôme. La seule façon de savoir si votre tension artérielle est élevée est de la mesurer.

✓ Position assise

✓ Dos soutenu

✓ Bras nu et soutenu

✓ Utilisez une taille de brassard adaptée à votre bras

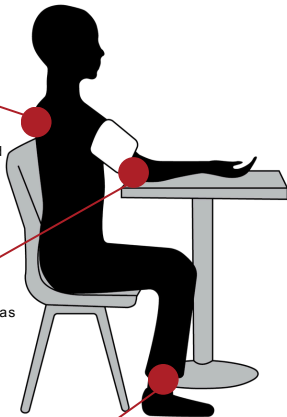
✓ Milieu du brassard au niveau du coeur

✓ Bord inférieur de la manchette 3 cm au-dessus du pli du coude

✓ Ne parlez pas et ne bougez pas avant ou pendant la mesure

✓ Ne croisez pas les jambes

✓ Gardez les pieds à plat sur le plancher



Pourquoi c'est important

L'hypertension artérielle augmente le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, de maladie rénale, de troubles de la vision et de la mémoire. Baisser sa tension artérielle réduit ces risques.

Comment vérifier correctement sa tension artérielle



Évitez la caféine, le tabac et l'exercice dans les 30 minutes précédant la mesure



Avant la mesure, asseyez-vous tranquillement pendant 1 à 5 minutes, le dos soutenu et les pieds à plat sur le sol



Utilisez un brassard adapté à votre bras et placez-le directement sur la peau



Soutenez votre bras, au niveau du coeur



Ne parlez pas et ne bougez pas pendant la mesure



Effectuez au moins deux lectures et notez les résultats

Utiliser le bon appareil

Utilisez un tensiomètre auquel vous pouvez faire confiance.

Hypertension Canada vérifie l'exactitude des tensiomètres.



Scannez le code QR pour trouver un appareil de mesure de la pression artérielle à domicile validé.

Comprendre les résultats







Il est conseillé à de nombreux adultes de commencer un traitement si la tension artérielle est constamment supérieure à 130-140 mm Hg. Les objectifs varient d'une personne à l'autre et doivent faire l'objet d'une discussion avec votre fournisseur de soins de santé.

Des médicaments peuvent quand même être nécessaires.

Même en adoptant des habitudes saines, de nombreuses personnes ont besoin de médicaments pour atteindre leur objectif de tension artérielle. C'est une pratique courante et efficace.



Les habitudes saines sont utiles

-  Des habitudes quotidiennes saines peuvent réduire la tension artérielle et améliorer l'état de santé général
-  Mangez moins de sel, plus d'aliments complets et de fibres
-  Faites de l'activité physique la plupart des jours de la semaine
-  Gérez votre stress
-  Limitez votre consommation d'alcool
-  Évitez de fumer

Pour plus d'information



Guide pour comprendre et mesurer votre tension artérielle
Renseignements supplémentaires sur les chiffres et la mesure de la tension artérielle



Site Web d'Hypertension Canada
Renseignements généraux sur la tension artérielle et la santé cardiaque