

L'HYPERTENSION ARTERIELLE

Qu'est-ce-que la pression (tension) artérielle ?

La pression artérielle correspond à la pression (ou poussée) exercée par le sang contre les parois des artères. Cette pression est exprimée par deux valeurs (ex. : 120/80 millimètres de mercure - mm Hg).

Qu'est-ce-que l'hypertension artérielle ?

L'hypertension artérielle (HTA) est définie par une pression artérielle de **140/90 mm Hg et plus** dans la population générale, ou de **130/80 mm Hg et plus** chez les individus avec diabète. Au-delà de ces valeurs de référence, le risque de complications cardiovasculaires augmente progressivement.

Quels sont les facteurs de risques ?

- Les facteurs non modifiables : l'hérédité, l'âge et le sexe.
- Les facteurs modifiables : la sédentarité, l'excès de sel, l'obésité, la consommation excessive d'alcool, le tabac et le stress.

Comment prévenir l'HTA ?

- Prenez votre tension artérielle au moins trois fois par an.
- Diminuez la consommation de sel.
- Réduisez la consommation de matières grasses.
- Consommez 5 portions de fruits et légumes par jour.
- Limitez la consommation d'alcool.
- Abstenez-vous de fumer.
- Pratiquez une activité physique régulière.
- Atteignez et conservez un poids santé.

