

# L'hypertension artérielle

**Connaissez-vous votre tension artérielle? Elle se situe à combien ? Quelle est la dernière fois que vous l'avez vérifiée ?**

Vous pouvez faire vérifier votre tension artérielle au centre de santé, à la pharmacie, etc. Une tension artérielle adéquate devrait se situer en bas de 140/90 et de 130/80 pour les personnes diabétiques. On parle d'hypertension artérielle lorsque les chiffres mentionnés demeurent constamment plus haut.

Habituellement, une tension artérielle élevée ne présente pas de symptômes. Cependant, certains symptômes peuvent se manifester tels que :

- Mal de tête
- Etourdissements
- Vision trouble
- Souffle court
- Sensation de serrement à la poitrine
- Palpitations



L'hypertension artérielle élevée comporte des risques pouvant mener à des complications telles **qu'un infarctus, de l'angine, un accident cérébro-vasculaire aussi appelé ACV (paralysie de la moitié du corps), des lésions aux yeux et aux reins, ainsi que la démence.**

**Vous pouvez vous aider en adoptant de saines habitudes de vie.**



- Prenez vos médicaments régulièrement
- Mangez bien, moins gras, plus de légumes et de fruits
- Bougez ! Faites des activités physiques selon votre tolérance
- Diminuez le sel
- Maintenez un poids santé
- Consommez moins d'alcool, de façon modérée
- Diminuez le stress
- Abandonnez le tabagisme

**Toutes ces actions aideront au maintien d'une tension artérielle adéquate.**

**Faites vérifier votre tension artérielle !**

Vous pouvez vous présenter au centre de santé, **tous les vendredis de novembre, les 3, 10, 17 et 24 novembre 2017 de 9h à 11h** pour vérifier votre tension artérielle et avoir de l'information à ce sujet avec l'infirmière en Maladies chroniques au numéro suivant 418-567-2224 ou 418-567-3030.