



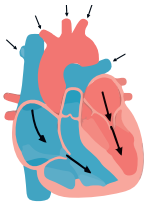
# L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

VOTRE BROCHURE  
PRÉVENTION

## I LA TENSION ARTÉRIELLE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

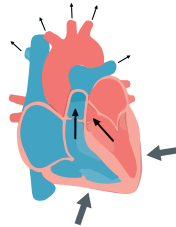
Les artères acheminent le sang du cœur vers les organes.

La pression artérielle (ou tension artérielle) mesure la pression exercée par le sang sur la paroi des artères. Elle se mesure avec deux chiffres : **la pression systolique ou PAS** (lorsque le cœur se contracte) et **la pression diastolique ou PAD** (lorsque le cœur se relâche).



### CONTRACTION (SYSTOLE)

Le cœur éjecte le sang dans les artères entraînant une forte pression la paroi de l'artère, elle est qualifiée de maxima.



### RELÂCHEMENT (DIASTOLE)

Le cœur se remplit de sang provenant des veines, la pression artérielle est donc moins élevée.

Un niveau minimal de pression est nécessaire pour que le sang circule dans tout le corps : **on parle d'hypertension artérielle quand cette pression est en permanence élevée.**

### QUELS SONT LES SIGNES ?

- Des maux de tête
- Des vertiges
- Des bourdonnements dans les oreilles
- Des troubles de la vision
- Des saignements de nez

Et parfois peu ou pas de symptômes.

### À NOTER

La valeur limite, au-delà de laquelle on parle d'hypertension artérielle, est de 140 pour la PAS et 90 pour la PAD.



## QUELQUES CHIFFRES

**L'hypertension artérielle est la maladie chronique la plus fréquente en France :**

- 1 adulte sur 3 est hypertendu
- 1 hypertendu sur 2 ne sait pas qu'il est hypertendu
- L'hypertension artérielle est la 1<sup>ère</sup> cause évitable des accidents vasculaires cérébraux (AVC)

## LES FACTEURS DE RISQUES



Une alimentation riche en sel et matières grasses



Les personnes de plus de 55 ans



Les antécédents familiaux



Une consommation excessive d'alcool



Le stress



L'obésité



Le tabagisme



La sédentarité



Les personnes souffrant de diabète, d'apnée du sommeil ou de maladie rénale

## LES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

- Risque d'insuffisance cardiaque
- Risque d'AVC
- Risque d'infarctus

TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA PRÉVENTION ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX



[linkedin.com/company/presoa](https://www.linkedin.com/company/presoa)



@Presoa



Retrouvez les vidéos Préséo sur notre chaîne YouTube : [bit.ly/YouTubePresoa](https://bit.ly/YouTubePresoa)