COMMENT PRÉVENIR
L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

ACTIVITÉ PHYSIQUE


Marcher au parc


Prendre les escaliers


Faire de la gym sur chaise à la maison

ALIMENTATION


Manger des fruits et des légumes


Réduire la consommation de sel


Limiter la consommation d'alcool

RÉDUIRE LE STRESS


Pratiquer des activités créatives


Être entourée


Respirer pour calmer son coeur

MESURER SA TENSION



Consulter un professionnel de santé au moins 1x/an pour mesurer sa tension.

Une question sur votre tension ?
Parlez-en à votre médecin, à votre pharmacien ou à votre médiatrice en santé.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

DÉFINITION

L'hypertension artérielle (HTA) est une augmentation anormale et prolongée de la pression du sang dans les artères.

SYMPTÔMES

L'hypertension est une maladie silencieuse, il n'y a pas forcément de symptômes. Si vous présentez un de ces signes, contactez votre médecin.

- Fatigue
- Troubles de la vision
- Douleurs thoraciques
- Maux de tête
- Troubles du sommeil
- Saignements du nez
- Vertiges
- Bourdonnement d'oreille
- Essoufflement

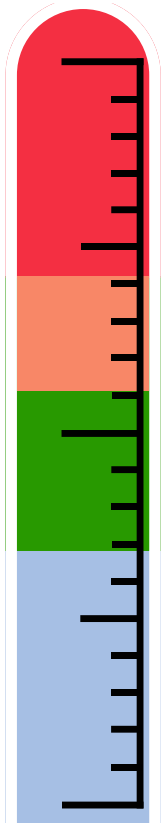
En cas de douleur thoracique, appelez le 15 immédiatement.

IKAMBERE

© Ikambere 2026

LES NORMES

DE LA TENSION ARTÉRIELLE



TENSION HAUTE
HYPERTENSION

140/90

TENSION NORMALE

120/80

TENSION OPTIMALE

90/60

TENSION BASSE
HYPOTENSION

Un seul chiffre ne suffit jamais à poser un diagnostic. En cas de doute, consultez un professionnel de santé.

JE CONTRÔLE

MA TENSION ARTÉRIELLE

Il y a deux manières de prendre votre mesure : en autonomie ou chez le professionnel.le de santé (même en pharmacie)

Date & heure	Tension (mmHg)	Commentaires (impressions, émotions, évolutions, autre)