



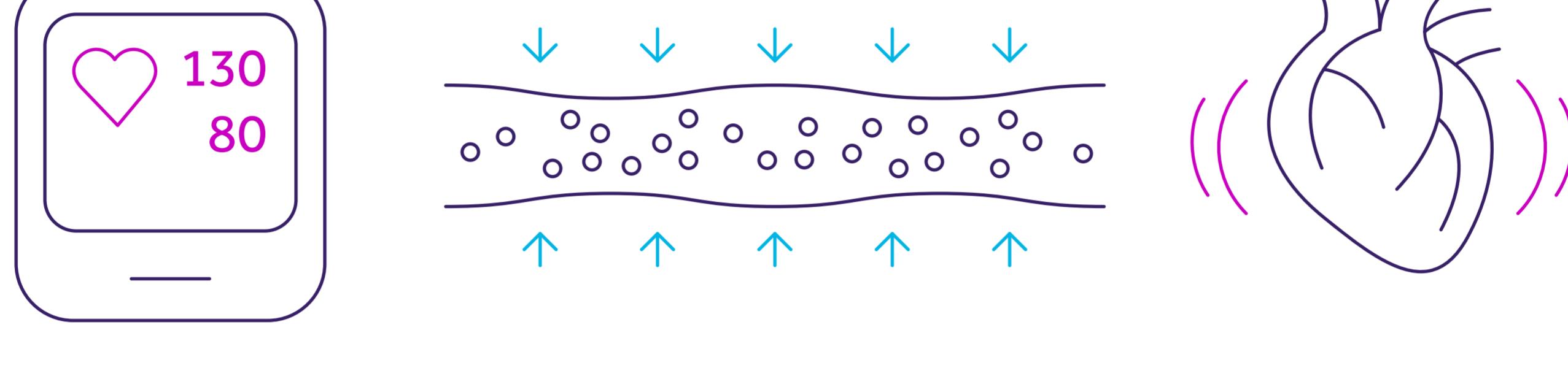
Un guide complet sur l'hypertension

Qu'est-ce que l'hypertension ?

L'hypertension est communément appelée tension artérielle élevée. Lorsque votre tension artérielle est égale ou supérieure à 135/85 à plusieurs reprises, votre médecin peut vous demander de passer d'autres tests avant de diagnostiquer l'hypertension*.

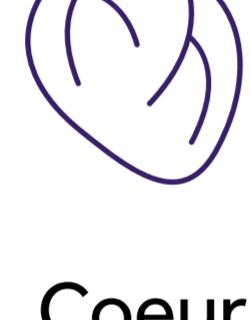
Lorsque la force exercée par le sang dans les vaisseaux sanguins est trop élevée, le cœur doit travailler plus fort pour accomplir sa tâche.

*Les seuils de pression artérielle pour l'hypertension varient en fonction de vos antécédents médicaux. Il est préférable de demander à votre médecin quelles sont vos valeurs de tension artérielle et quels sont les tests qui vous conviennent le mieux.



Quelles sont les parties du corps touchées ?

Comme les vaisseaux sanguins apportent le sang à l'ensemble du corps, l'hypertension artérielle peut avoir un impact sur de nombreux organes et systèmes.



Coeur



Cerveau



Yeux

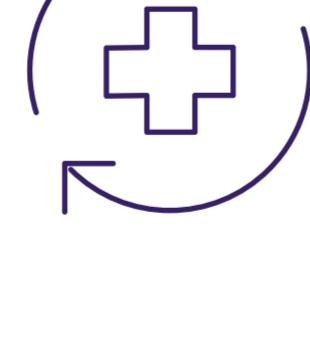


Reins

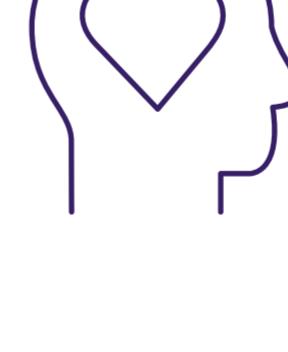
Comment gérez-vous l'hypertension ?



150 minutes
d'exercice par
semaine



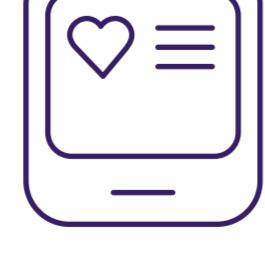
Gérer les autres
maladies chroniques
que vous pourriez
avoir



Gérer le stress



Adopter un régime
alimentaire sain
pour le cœur



Contrôlez votre
tension artérielle



Restez hydraté



Prenez vos
médicaments tels que
prescrits