

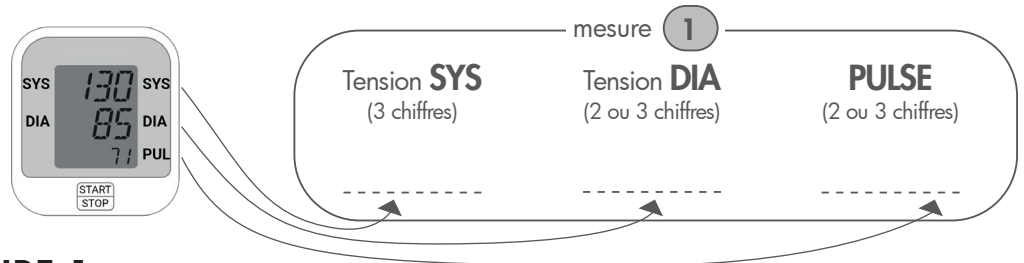
autotest de la tension

avec un tensiomètre automatique

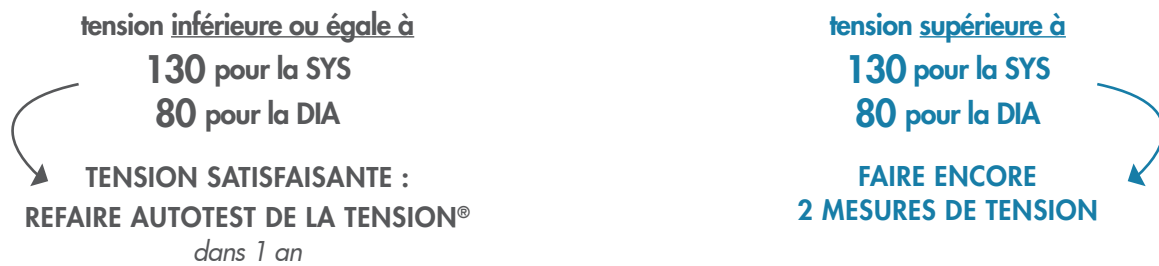
ÊTRE ASSIS, SANS CROISER LES JAMBES, SANS PARLER NI FUMER

1 Appuyer sur le bouton **START** du tensiomètre automatique.

2 Reporter la totalité des chiffres inscrits sur l'écran du tensiomètre au bon endroit :



3 INTERPRÉTER LA MESURE 1



Mesures 2 et 3 : attendre 1 minute avant d'appuyer sur **START**. Ne pas se lever, ne pas changer de bras.

Reporter la totalité des chiffres inscrits sur l'écran du tensiomètre au bon endroit :



INTERPRÉTER LES MESURES 2 ET 3



Pour obtenir un tensiomètre automatique, allez dans une pharmacie ou sur frhta.org

CAUSES DE L'HYPERTENSION

- l'hérédité, avant 50 ans
- le surpoids, après 50 ans
- le vieillissement, après 60 ans
- des causes rares, à tout âge

RISQUES DE L'HYPERTENSION

- maladies du cerveau (AVC, démence)
- maladies cardiaques
- maladies rénales
- diabète de type 2

TRAITEMENTS DE L'HYPERTENSION

- perte de poids
- éviter l'excès de sel
- activité physique soutenue
- médicaments antihypertenseurs

Quel est votre profil ? <input type="checkbox"/> Homme <input type="checkbox"/> Femme <input type="checkbox"/> - de 35 ans <input type="checkbox"/> de 35 à 54 ans <input type="checkbox"/> 55 ans et +			Prenez-vous un traitement contre l'hypertension ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non		Quelle est votre silhouette ? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
--	--	--	---	--	--	--	--