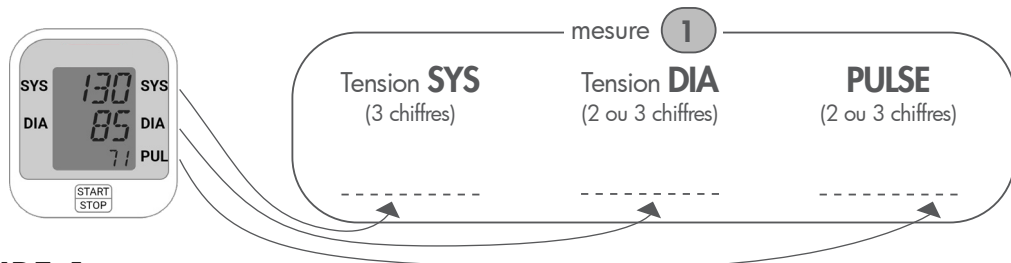


ÊTRE ASSIS, SANS CROISER LES JAMBES, SANS PARLER NI FUMER

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

tension plus basse
que **130** pour la SYS
que **80** pour la DIA

TENSION SATISFAISANTE :
ARRÊTER LES MESURES

tension plus haute
que **131** pour la SYS
que **81** pour la DIA

FAIRE ENCORE 2 MESURES DE TENSION

1 BIS Mesures 2 et 3 : attendre 1 minute avant d'appuyer sur **START**. Ne pas se lever.

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



3 BIS INTERPRÉTER LES MESURES 2 ET 3

tensions plus basses
que **130** pour la SYS
que **80** pour la DIA

TENSION SATISFAISANTE :
REFAIRE AUTOTEST DE LA TENSION
dans 1 an

tensions plus hautes
que **131** pour la SYS
que **81** pour la DIA

POSSIBLE HYPERTENSION
FAIRE AUTOMESURE SUR 3 JOURS
à réaliser au domicile avec un tensiomètre automatique

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

Âge : - de 35 ans de 35 à 54 ans 55 ans et +

Médicament contre l'hypertension en cours : Oui Non

Sexe : Homme Femme

Corpulence :  