

Date : ...../...../.....

## AGIR pour sa tension =

## PROLONGER SA VIE en bonne santé

### Résultat de l'automesure de dépistage ?

- tension satisfaisante
- élévation de la tension
- hypertension suspectée

### Où en êtes-vous de l'HTA ?

- prévention HTA
- HTA confirmée
- complication

[www.frhta.org](http://www.frhta.org)

 **Hypertension France**

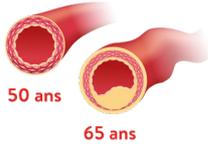
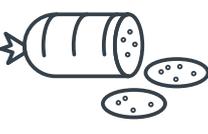
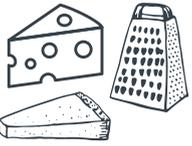
 **Les voix de l'hypertension**

**À entreprendre**    **A été réalisé**

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 20' x 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 2 000 cal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**À entreprendre**    **A été réalisé**

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 1 fois / an	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 matin    soir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 50 ans    65 ans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 7 jours/7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 365/365	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Arrêt total du tabagisme toujours conseillé pour protéger sa santé cardiovasculaire		Utiliser un tensiomètre automatique au bras pour la surveillance de la pression artérielle
	Marcher avec intensité (marche nordique) est une activité sportive que l'on peut pratiquer à tout âge		Dépister la tension artérielle au moins 1 fois par an. Utiliser <b>suivi<sup>HTA</sup></b>
	Pratiquer le jogging ou le vélo avant l'âge de 50 ans	 matin   soir	Réaliser l'automesure sur 3 jours. Utiliser <b>suivi<sup>HTA</sup></b>
	Pratiquer le pilate, l'aquagym ou le golf après l'âge de 50 ans		Consulter un médecin est nécessaire
	Pratiquer une activité physique d'intensité élevée, au moins 20 minutes 3 fois par semaine	 50 ans   65 ans	Réaliser <b>Âge Des Artères</b>
	Diviser les portions par deux		Réaliser un bilan sanguin
	Augmenter les apports de potassium : manger de l'avocat et grignoter des graines (amandes, cajou...)		Réaliser une exploration du cœur
	Limiter les salaisons (saucisse, jambon de pays, viande séchée, merguez). Choisir plutôt jambon blanc, terrine et pâté		Réaliser un bilan rénal
	Limiter les fromages les plus salés (parmesan, pecorino, roquefort). Choisir plutôt emmental, mozzarella et fromage frais		Ne jamais modifier les dosages sans l'avis du médecin ou du pharmacien
	Limiter les exhausteurs de goût (sauces asiatiques, bouillons cubes, liquides aromatiques)		Prendre le traitement chaque jour sans faute. Le risque d'AVC en sera diminué
	Limiter la consommation de boissons alcoolisées		Ritualiser la prise des médicaments pour éviter les oublis