



## AGIR sur la Pression Artérielle

Communiqué de presse – 15 mai 2025

La Fondation Hypertension (FRHTA) et le Comité de Lutte contre l'Hypertension (CFLHTA) lancent en France le programme AGIR sur la Pression Artérielle, à l'occasion de la Journée Mondiale de l'Hypertension (World Hypertension Day), le 17 mai 2025.

Ce programme est mis gratuitement à la disposition de tous, afin de sensibiliser le public à l'importance de dépister sa tension et de contrôler une hypertension.

### 20 moyens fiables d'agir sur la tension

Le programme **AGIR sur la Pression Artérielle** a été conçu pour aider celles et ceux chez qui il a été observé des chiffres de pression artérielle au-dessus de 140 pour la SYS et/ou 90 pour la DIA.

Il existe **20 moyens fiables** d'agir sur sa pression artérielle.  
Tous ces moyens ont une efficacité scientifiquement démontrée.  
Chaque moyen a une efficacité plus ou moins forte sur la baisse de pression artérielle.  
L'efficacité de chaque moyen est variable pour chaque sujet.

Pour obtenir une efficacité, il faut mettre en œuvre **chaque jour** plusieurs de ces moyens mais il est difficile de tout entreprendre en même temps.

Pour aider le sujet à se motiver, chaque action est valorisée par un nombre de « PA ».  
Il est proposé de compter le nombre de PA réalisé chaque jour.  
Le nombre de PA peut être calculé automatiquement par l'application gratuite **JEU AGIR**, disponible sur [frhta.org/agir](https://frhta.org/agir)

### Une action de dépistage « gamifiée »

Le 17 mai 2025, à l'occasion de la Journée Mondiale de l'Hypertension, le programme AGIR sera accessible à tous en ligne, sous forme de jeu, à partir du site [frhta.org/agir](https://frhta.org/agir)  
Il se déroule en 2 étapes :

#### Étape 1 : Réaliser une Automesure de dépistage

- un tensiomètre automatique avec brassard au bras est nécessaire ;
- le sujet peut être aidé (par un médecin, un infirmier, un pharmacien) pour la mise en place du brassard et pour l'explication à donner sur la réalisation des mesures de tension en position assise ;

- le remplissage du flyer « [automesure de dépistage](#) » est fait par le sujet lui-même. Il doit reporter les chiffres inscrits à l'écran du tensiomètre dans leur intégralité. Ex : 123 pour la SYS (et non 12). Ne pas attendre entre les mesures : il faut enchaîner les 2 ou 3 mesures sur le même bras, séparées d'1 minute maximum, pour être efficace ;
- l'interprétation des mesures est possible en s'aidant du tableau des définitions actuelles (ESC 2024) ;
- les sujets qui ont une 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> mesure SYS/DIA > 140/90 doivent réaliser une automesure sur 3 jours puis consulter un médecin APRES sa réalisation.

## **Étape 2 : Participer à AGIR pour sa Pression Artérielle et réaliser un maximum de PA chaque jour**

Le jeu « AGIR » permet aux sujets de découvrir les 20 moyens fiables de faire baisser la pression artérielle.

Un nombre de PA est attribué à chaque moyen, selon leur efficacité démontrée dans les études scientifiques.

L'objectif est de réaliser un maximum de PA par jour.

Dans l'appli **JEU AGIR**, le sujet peut rentrer chacune de ses actions au quotidien et connaître automatiquement le nombre de PA qu'il a effectués, avec un objectif fixé selon sa situation personnelle.

*« Le format ludique du jeu apporte une dimension innovante à l'éducation thérapeutique du patient, au dépistage de l'hypertension et à la prévention des maladies cardiovasculaires » indique le Pr Xavier Girerd, cardiologue (AP-HP) et Président de la Fondation Hypertension*

**En savoir plus : [frhta.org/agir](https://frhta.org/agir)**  
**Contact : Constance Medvedeff**  
**[c.medvedeff@frhta.org](mailto:c.medvedeff@frhta.org) / tél. 07 63 73 70 96**