

SURVEILLER VOTRE TENSION

Pour affirmer le diagnostic d’une hypertension artérielle et pour mettre en place un traitement adapté et efficace, le médecin propose la réalisation d’un **relevé d’automesure par le patient lui-même**. En effet, la tension artérielle d’une personne en bonne santé n’est pas stable. Elle fluctue en fonction de l’environnement. Émotion, stress, activité physique... influent directement sur la pression artérielle.

QUAND EFFECTUER LA MESURE DE VOTRE TENSION ?

La règle des **3 mesures**, la tension artérielle est mesurée :

- 3 fois le matin** au début du petit-déjeuner avant toute prise de médicaments.
- 3 fois le soir** avant le coucher (avec un intervalle de 2 minutes entre chaque mesure).
- 3 jours consécutifs**.



Modalités de mesure de la tension : en position assise, après 5 minutes de repos.

COMMENT REMPLIR LE RELEVÉ D'AUTOMESURE TENSIONNELLE ?

Inscrivez tous les chiffres qui apparaissent sur l’écran du tensiomètre pour la pression systolique et diastolique.

- Systolique = pression systolique = pression maximum.
- Diastolique = pression diastolique = pression minimum.

Calculez votre moyenne :

- Moyenne systolique > additionnez l’ensemble des mesures systoliques et divisez par 18.
- Moyenne diastolique > additionnez l’ensemble des mesures diastoliques et divisez par 18.

En cas de doute, votre médecin effectuera cette moyenne.

	JOUR 1			JOUR 2			JOUR 3	
	Systolique	Diastolique		Systolique	Diastolique		Systolique	Diastolique
MATIN								
Mesure 1								
Mesure 2								
Mesure 3								
SOIR								
Mesure 1								
Mesure 2								
Mesure 3								

Moyenne systolique	Moyenne diastolique	Nom
		
		Prénom
		
		Relevé du
		
		au
		
		Traitement
		
		
		

Montrez ce document à votre médecin lors de la prochaine consultation.

Ce **relevé d’automesure tensionnelle** est également disponible en téléchargement sur le site **ameli.fr**.



HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Quels sont les symptômes et les conséquences sur la santé et le travail ?

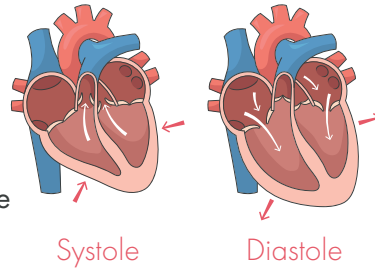
L’hypertension artérielle est la maladie chronique la plus fréquente dans le monde, elle touche 20 % de la population adulte.

Hypertension artérielle : Quels sont les symptômes et les conséquences sur la santé et le travail ?

DÉFINITION

La **tension artérielle** correspond à la pression exercée par le sang sur la paroi des artères.

- Le chiffre le plus élevé correspond à la pression du sang dans les artères quand le cœur se contracte (**pression systolique**).
- Le chiffre le plus bas mesure la pression quand le cœur se relâche (**pression diastolique**).



L'**hypertension artérielle** (HTA) signifie, quant à elle, une **pression excessive** dans les artères. Elle accélère le vieillissement du cœur et de celles-ci. Le travail du muscle cardiaque est augmenté en raison de la pression plus forte à laquelle il est soumis.

La **valeur limite** pour une tension artérielle normale est de :
(Systolique) **140/90** (Diastolique)

Le diagnostic d'HTA doit être confirmé par **des lectures répétées**. Si confirmation, il est recommandé de consulter son médecin traitant. Un traitement antihypertenseur sera instauré si nécessaire.

SYMPTÔMES

Dans la plupart des cas, **la maladie est asymptomatique**.

Cependant, on peut retrouver des signes non spécifiques tels que :

- | | |
|--|---|
|  Maux de tête. |  Essoufflements. |
|  Difficulté de concentration. |  Fatigue. |
|  Saignements de nez. |  Troubles de la vision. |
|  Douleurs dans la poitrine. |  Bourdonnements dans les oreilles. |
|  Vertiges. | |

FACTEURS DE RISQUES



Stress



Tabac



Alcool



Surpoids



Manque d'activité physique



Antécédents familiaux



Trop gras et trop salé

CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

- Responsable à 40 % des accidents vasculaires cérébraux (AVC).
- Trouble de la mémoire et démence.
- Infarctus du myocarde.
- Insuffisance rénale.
- Artérite : obstruction partielle ou totale des artères des membres inférieurs.

CONSÉQUENCES SUR LE TRAVAIL

Une tension artérielle trop élevée peut être à l'**origine d'accident du travail**, surtout sur les postes à risques tels que les :

- Conducteurs de véhicules (légers ou lourds).
- D'engins (chariots élévateurs...).
- Les travailleurs en hauteur...

Arrêté du 28 mars 2022 fixant la liste des affections médicales incompatibles avec l'obtention, le renouvellement ou le maintien du permis de conduire.

Conduite de véhicule léger

Si HTA > 18/11 :

Pas de conduite si la pression artérielle systolique est supérieure à 180 mmHg et/ou si la diastolique est supérieure à 110 mmHg, **associée** à un ou plusieurs symptômes.



Conduite de véhicule lourds

Si HTA > 18/11 :

Pas de conduite si la pression artérielle est supérieure à 180 mmHg et/ou si la diastolique est supérieure à 110 mmHg **associée ou non** à un ou plusieurs symptômes.



La reprise se fera lorsque l'HTA sera maîtrisée après avis d'un spécialiste.

N° D'URGENCE MÉDICALE

Samu : **15**

Pompiers : **18**

Appel d'urgence européen : **112**

Appel d'urgence personnes sourdes ou malentendantes : **114**

Ces numéros sont gratuits et peuvent être appelés d'un téléphone fixe ou d'un téléphone mobile même bloqué ou sans crédit.