

# un moment pour votre cœur

Mutuelle  
du Groupe BNP PARIBAS

BNP PARIBAS  
La banque d'un monde qui change

Fédération Française  
de Cardiologie  
1<sup>ère</sup> association de lutte  
contre les maladies cardio-vasculaires

## Votre cœur et l'hypertension artérielle

NUMERO  
04

L'hypertension artérielle tue à bas bruit.

C'est la plus fréquente des affections cardiovasculaires

et elle touche environ **20% de la population**.

Le risque d'apparition augmente avec l'âge.

En général, elle ne donne lieu à aucun symptôme particulier, elle est découverte fortuitement au moment d'un examen médical.

Parfois, elle se manifeste par certains signes : maux de tête, vertiges, étourdissements, fatigue, saignements de nez...

L'hypertension artérielle est définie par une **pression artérielle supérieure à 140/90 mmHg**.

Profitez de votre visite médicale avec le médecin du travail pour contrôler votre pression artérielle.



## Évaluez vos risques d'hypertension



Vous êtes un homme de **plus de 45 ans** ou une femme de **plus de 50 ans**

OUI  NON



Votre **tension** est régulièrement **supérieure à 130/80 mmHg**

OUI  NON



L'un de **vos parents** est ou a été **hypertendu**

OUI  NON



Vous avez un **frère** ou une **sœur hypertendu**

OUI  NON



Vous êtes en **surpoids** ou vous avez grossi récemment

OUI  NON



Vous avez **arrêté vos activités physiques** ou les pratiquez de manière irrégulière

OUI  NON



Vous aimez **manger salé** ou vous achetez souvent des **plats cuisinés**

OUI  NON

**UN OUI** : vous avez **peu de risques**.

**DEUX OU TROIS OUI** : votre risque est **modéré**. Pensez à mesurer votre tension au moins une fois par an et faites le point sur votre hygiène de vie.

**PLUS DE TROIS OUI** : vous avez un **risque important**. N'hésitez pas à mesurer votre pression artérielle au moins deux fois par an. Efforcez-vous surtout d'améliorer votre hygiène de vie.

## Les traitements pour combattre l'hypertension

Dans un premier temps, une bonne hygiène de vie avec des règles hygiéno-diététiques (**peu de sel, peu d'alcool, une activité physique régulière et un équilibre alimentaire...**), permettent de réduire le risque de pression artérielle.



En cas d'insuffisance, des traitements bien tolérés et efficaces permettent de la soigner et d'éviter les complications.

[Lien vers la brochure complète](#)

## La recette du mois

Prévenir les risques cardio-vasculaires, c'est aussi **mieux manger** et **surveiller son alimentation** : chaque mois vous trouverez des liens vers des recettes de plats équilibrés... et savoureux!

[Retrouvez la recette du mois](#)

## En savoir plus

Vous trouverez ci-dessous d'autres liens avec des articles :

Baisser sa tension artérielle grâce au sport



Réduire sa consommation de sel



Les bienfaits des agrumes



Tabac et tension artérielle



Contacts :

Mutuelle  
du Groupe BNP PARIBAS

BNP PARIBAS  
La banque d'un monde qui change

Fédération Française  
de Cardiologie  
1<sup>ère</sup> association de lutte  
contre les maladies cardio-vasculaires