

# Hypertension



## Bulletin sur la santé

Visitez le site [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) pour consulter tous les bulletins sur la santé.  
Appelez le **311** pour demander l'envoi gratuit de copies.

**NYC**  
Health

# Comprendre votre tension artérielle

La tension artérielle est mesurée avec deux chiffres. Les deux chiffres sont écrits de manière superposée. Vous pouvez vérifier votre tension artérielle chez le médecin, dans de nombreuses pharmacies ou chez vous.

## 115

### Systolique

Le niveau de pression dans vos artères lorsque le cœur pompe le sang.

## 75

### Diastolique

Le niveau de pression dans vos artères lorsque le cœur fait une pause entre les battements.

En dessous de 120 et en dessous de 80	120 à 139 ou 80 à 89	140 ou plus ou 90 ou plus
Normal pour la plupart des personnes	À risque (proche de l'hypertension)	Hypertension

Le tableau ci-dessus concerne les personnes n'ayant **pas** reçu un diagnostic d'hypertension. Si l'on vous a déjà dit que vous souffrez d'hypertension, votre prestataire peut vous aider à fixer un objectif qui vous convient.

# L'hypertension est dangereuse



**1** adulte new-yorkais sur **4**  
souffre d'hypertension.

De nombreux autres New-Yorkais souffrent  
d'hypertension mais l'ignorent.

- L'hypertension peut passer inaperçue étant donné qu'il n'y a généralement **aucun symptôme**. Toutefois, elle peut provoquer **un AVC, une crise cardiaque** et **un décès prématuré**.
- Vérifier votre tension artérielle régulièrement vous permet d'aider à détecter un problème éventuel.
- Les groupes les plus susceptibles de souffrir d'hypertension sont les personnes âgées de **65 ans et plus, les Noirs** et **les Latino-américains**.

# Vous pouvez aider à prévenir/contrôler l'hypertension



Les céréales complètes, les fruits et les légumes sont les meilleurs aliments. Évitez les aliments transformés.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
<b>Sodium 150mg</b>	<b>6%</b>
Total Carbohydrate 10g	3%

Lisez les étiquettes nutritionnelles et essayez de limiter votre consommation de sodium (sel) à 2 300 mg par jour.



Limitez votre consommation d'alcool.

Femmes : pas plus d'un verre/jour.  
Hommes : pas plus de deux verres/jour.



Bougez (la marche compte !) pendant au moins 30 minutes par jour, cinq jours par semaine.



Arrêtez de fumer, car le tabac augmente le risque de crise cardiaque et d'AVC.

Chaque jour est une nouvelle occasion de faire un choix sain. N'abandonnez pas ! Poursuivre ces objectifs vous aide à prolonger votre vie, tout en étant en meilleure santé.

## Le respect de votre traitement est essentiel

Prenez les médicaments qui vous sont prescrits. Certaines personnes arrêtent de prendre leurs médicaments antihypertenseurs ou sautent des doses parce que :



- elles ne se sentent pas malades ;
- elles s'inquiètent des effets secondaires ;
- elles sont préoccupées par le coût ;
- leur tension artérielle commence à s'améliorer ;



Ne sautez pas de doses et n'arrêtez pas de prendre vos médicaments. Les médicaments peuvent réduire votre risque de crise cardiaque et d'AVC.



En cas de questions ou de préoccupations, parlez-en à votre prestataire de soins et/ou à votre pharmacien.



Vérifiez votre tension artérielle régulièrement. Si votre tension artérielle est sous contrôle, vos médicaments sont efficaces.

# Ressources

## Connectez-vous



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

---

### Trouvez des outils pour aider à prévenir et à réduire l'hypertension.

Visitez le site [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) et recherchez **hypertension** (hypertension)

---

### Obtenez de l'aide pour arrêter de fumer.

Visitez le site [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) et recherchez **NYC Quits** (NYC sans tabac)

---

### Recevez les derniers bulletins sur la santé.

Visitez le site [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs)



Visitez le site [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) pour accéder à ce bulletin sur la santé dans d'autres langues et à d'autres traductions de documents relatifs à la santé. Vous avez droit à des services dans votre langue.

Ces services sont gratuits dans tous les cabinets et cliniques du Département de la Santé de la Ville de New York.