



## QUOI ?

Maladie chronique la plus répandue dans le monde et la plus fréquente en France.

- Augmentation anormale de la pression du sang sur la paroi des artères.
- Peut entraîner des complications cardiovasculaires, insuffisance rénale, atteinte visuelle et survenue de maladies neurodégénératives (notamment Alzheimer)

## COMMENT ?

**Dans la plupart des cas, maladie silencieuse = aucun symptôme**

Mais parfois :

- Maux de tête
- Vertiges
- Douleur à la poitrine
- Essoufflement
- Troubles visuels
- Bourdonnements d'oreilles
- Saignement de nez
- Fatigue, difficultés de concentration

**POUR EN  
SAVOIR  
PLUS...**



Relevé automesures tensionnelles



Testez vos connaissances



**17 MAI**

Journée mondiale contre l'hypertension artérielle



## CONSEILS DE PRÉVENTION

### • Mesures hygiéno-diététiques :

Alimentation équilibrée, réduire la consommation d'alcool et de tabac, agir sur le stress et le sommeil, activité physique régulière.

### • Contrôler sa tension artérielle

Auprès de votre médecin traitant, en pharmacie, auprès de votre équipe de santé travail.

- **Si TA >140/90: Réalisation d'automesures tensionnelles** avec une surveillance médicale.

### • Bilan de prévention de l'Assurance Maladie



Le dépistage précoce et la prise en charge de l'HTA contribuent à l'allongement de l'espérance de vie.

## POURQUOI ?

### Facteurs de risque

- Idiopathique
- Âge
- Prédisposition familiale
- Surpoids et obésité
- Excès de sel, lipides
- Sédentarité
- Tabac et alcool
- Stress
- Sommeil insuffisant
- Syndrome d'apnée du sommeil

## ET AU TRAVAIL ?

**Les risques d'une perte d'audition au travail**



Législation  
Arrêté du 28.03.2022

L'hypertension artérielle peut être à l'origine d'accidents de travail surtout pour les postes à risques :

- Travail en hauteur
- Conduite de véhicules ou d'engins de chantier...

Une HTA correctement traitée et surveillée ne remet pas en cause votre aptitude au poste de travail.