

Détendez-vous, la CPTS* est là !



**Campagne de dépistage et de lutte contre
l'hypertension artérielle**

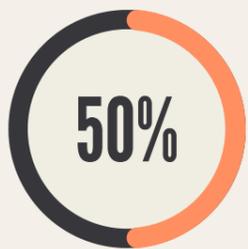
QU'EST CE QUE L'HYPERTENSION ARTERIELLE ?

L'hypertension artérielle (HTA) est une pathologie cardiovasculaire définie par une pression artérielle trop élevée au repos.



1 ADULTE / 3

en France touché par l'HTA



ne le savent pas...



La pression artérielle systolique ≥ 140 mmHg
ou
la pression artérielle diastolique ≥ 90 mmHg.

#1

1ère cause de mortalité évitable

Il existe des traitements pour lutter contre l'hypertension artérielle mais les principales mesures sont **non pharmacologiques** et concernent essentiellement des habitudes de vie.

COMMENT REDUIRE LE RISQUE D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

MAITRISER SON POIDS

- privilégier la consommation de fruits et de légumes et d'aliments peu riches en graisse
- Réduire ses apports caloriques alimentaires pour limiter la surcharge pondérale.



PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE

- A adapter à vos possibilités
- L'important c'est une activité qui vous plaise (sport/jardinage/bricolage)
- Régulièrement



CONTROLLER L'APPORT EN SEL <5g/J

- Limiter la consommation des plats industriels souvent enrichis en sel
- ! Attention au sel caché
- Réduire la consommation de réglisse/antésite



LIBEREZ-VOUS ...

- Du tabac : le sevrage tabagique est **essentiel**.
- De l'alcool : la consommation d'alcool dite excessive (> 3 verres/jour) doit être réduite.
- du stress : Prenez le temps de vous détendre.

RELAX

Faire contrôler sa tension régulièrement par un médecin (minimum une fois /an)



***La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) est un espace d'échange et de facilitation pour les professionnels impliqués dans la santé. Elle permet de mettre l'intelligence collective au service de la santé des populations.**

Ensemble pour mieux prendre soins de tous !

10 Communes :

+ de 200 professionnels de santé

Auriol
La Bouilladisse
Belcodène
Cadolive
La Destrousse
Peypin
Roquevaire
Saint Savournin
Saint Zacharie
Le Plan d'Aups



www.cpts-etoile-aubagne.fr



contact@cpts-etoile-aubagne.org