

Vigilance

- Faire **prendre régulièrement sa pression artérielle** par son médecin traitant.
- La prendre soi-même (appareils d'auto-mesure comme dans l'étude 3C).

Mesures d'hygiène de vie

- **Prévenir l'excès de poids** : une réduction du poids de 5 kg est déjà efficace.
- **Maintenir une activité physique régulière** : 20 minutes de marche à pied 2 à 3 fois par semaine.
- **Limiter la consommation de vin** : moins de 3 verres/jour pour un homme et moins de 2 verres/jour pour une femme.
- **Réduire l'apport en sel** : 6 g suffisent pour nos besoins quotidiens (consommation moyenne de sel des Français : 8 à 10 g par jour).

Le sel dans les aliments

Aliments riches en sel : le pain, les biscottes, la charcuterie, les soupes, les plats cuisinés industriels et les conserves, les fromages.

- 1/4 de baguette = 40 g de fromage = 1 tranche fine de jambon = 1 g de sel
- 1 cuillère à café de sel rase = 5 g de sel

Traitements

- Traiter l'hypertension, même à des âges élevés, **réduit le risque d'accident vasculaire cérébral**.
- Il existe de nombreux **médicaments efficaces**.
- La mise en route d'un traitement doit se faire par **le médecin traitant** qui vous en expliquera les éventuels effets indésirables.
- Le traitement ne doit être **ni interrompu ni modifié**, même quelques jours, sans l'accord du médecin traitant.

