

Maîtriser mon Hypertension Artérielle

Patient : _____ Diagnostic : _____
Tension cible : _____ mmHg | Traitement : _____

1. Les chiffres de référence

NORMAL	LIMITES (MAISON)	HYPERTENSION
120 / 80	135 / 85	> 140 / 90

2. Pourquoi traiter une maladie "invisible" ?

L'HTA n'est pas une fatalité, c'est un facteur de risque mécanique. Imaginez une tuyauterie sous trop haute pression : à terme, les "joints" (vaisseaux) s'abîment.

Cerveau

Risque d'AVC (rupture ou bouchon).

Cœur

Épaississement du muscle et fatigue cardiaque.

Reins

Perte de la capacité de filtration (insuffisance).

Yeux

Lésions de la rétine et baisse de la vision.

3. Vos 3 leviers d'action immédiats

L'Alimentation

Le sel est "l'aimant à eau" du sang : il augmente le volume et la pression. Visez moins de 6g/jour. Privilégiez le potassium (fruits, légumes) qui aide à l'élimination.

L'Activité Physique

Le cœur est un muscle. 30 min de marche essoufflante par jour assouplissent vos artères et peuvent faire baisser la tension de 5 à 10 mmHg.

Le Sommeil & Stress

Le stress chronique maintient le corps en alerte (adrénaline), ce qui contracte les vaisseaux. Un bon sommeil permet de "recalibrer" la tension nocturne.

L'Observance

Le médicament agit comme un régulateur externe. Son efficacité dépend de sa présence constante dans le sang. Un oubli = une brèche de protection.

Le saviez-vous ? Perdre 5% de son poids peut parfois suffire à diviser par deux le nombre de médicaments nécessaires. Chaque effort compte.



Scannez pour approfondir sur
MediScribe.fr

4. Gérer son traitement et ses doutes

Le traitement de l'HTA est souvent prescrit pour la vie. C'est un concept difficile à accepter, mais c'est un "contrat de sécurité" avec votre futur vous.

QUESTIONS FRÉQUENTES

- **"J'ai des vertiges le matin"** : Cela arrive parfois au début. Asseyez-vous sur le bord du lit avant de vous lever. Parlez-en au médecin, un ajustement de dose est possible.
- **"Puis-je faire un écart (repas festif) ?"** : Oui. Le corps gère les écarts ponctuels. C'est l'habitude quotidienne qui importe. Ne doublez jamais la dose le lendemain d'un oubli.
- **"Le traitement fatigue-t-il ?"** : Certains bêta-bloquants peuvent ralentir le rythme. Si cela impacte votre qualité de vie, n'arrêtez pas seul : il existe 5 autres familles de médicaments.

MON CARNET DE BORD (À COMPLÉTER POUR LA CONSULTATION)

Ce qui est le plus difficile pour moi aujourd'hui :

Mes questions pour le médecin (effets secondaires, doutes) :

Mes progrès (Activité, poids, sel) :

Astuce pour ne plus oublier : Placez votre pilulier à côté d'un objet que vous utilisez forcément (machine à café, brosse à dents, chargeur de téléphone).

5. L'Automesure : La règle des 3-3-3

La tension mesurée chez le médecin est souvent "gonflée" par le stress (effet blouse blanche). Vos mesures à la maison sont les plus fiables.

Protocole : Au calme, assis, bras posé sur la table, sans parler, après 5 min de repos.

JOUR	MOMENT	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Moyenne
Jour 1	Matin				
	Soir				
Jour 2	Matin				
	Soir				
Jour 3	Matin				
	Soir				

PRESCRIPTION DE VIE & OBJECTIFS DU PRATICIEN :

Notes sur l'activité physique, la nutrition ou l'adaptation des doses.

URGENCE : Si vous ressentez une douleur thoracique, une paralysie soudaine d'un membre, une difficulté à parler ou une tension > 18/11 associée à des maux de tête violents : **Appelez le 15.**

