

## Guide des ressources

[Janvier 2025]

### Adopter de saines habitudes avec votre directeur médical : Comprendre l'hypertension artérielle

---

- La tension artérielle mesure la force que votre cœur a déployé pour pomper le sang et le faire circuler vers le reste de votre corps.
- Votre tension artérielle peut changer tout au long de la journée, mais si elle demeure élevée, vous pourriez souffrir d'hypertension.
- Il s'agit d'un problème courant qui touche environ un adulte sur quatre au Canada.
- Si elle n'est pas traitée, elle peut causer de graves problèmes de santé au fil du temps, comme des crises cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux et plus encore.
- La plupart des personnes souffrant d'hypertension artérielle peuvent ne pas présenter de symptômes. La seule façon de la diagnostiquer est de mesurer votre tension artérielle.
- Vous devriez faire vérifier votre tension artérielle régulièrement. C'est généralement votre fournisseur de soins primaires qui le fait durant les visites médicales de routine.



Apprenez-en davantage sur l'hypertension artérielle auprès de l'[Agence de la santé publique du Canada](#).