

Ma PA : mon guide

La **pression artérielle** est la force exercée par votre sang contre la paroi de vos vaisseaux sanguins, et sa mesure est exprimée par 2 chiffres :

135



Le chiffre supérieur représente la mesure de votre pression artérielle **systolique** c.-à-d. celle résultant de la contraction de votre cœur éjectant du sang vers la circulation.

85



Le chiffre inférieur correspond à la mesure de votre pression artérielle **diastolique** prise au moment où votre cœur se relâche et se remplit de sang.

En maintenant la mesure de votre pression artérielle à un niveau égal ou inférieur à celle de votre pression artérielle cible, vous contribuerez à prévenir les affections causées par une pression artérielle élevée, notamment une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral et une insuffisance rénale.

Ma pression artérielle cible est :

En cas d'aucun autre trouble médical :

inférieure à $\frac{140}{90}$

En cas de diabète ou d'un trouble rénal

inférieure à $\frac{130}{80}$

Étant donné que de nombreux facteurs peuvent influencer l'atteinte de votre pression artérielle cible, demandez à votre médecin quelle devrait être votre pression artérielle.

D'après mon médecin, ma PA cible devrait être : /