

VOTRE MÉDECIN VOUS A PRESCRIT UNE THÉRAPIE MULTICIBLES ...

Votre traitement peut induire une hypertension artérielle (HTA) ou déstabiliser une hypertension artérielle déjà bien contrôlée ⁽¹⁾.

● Qu'est-ce que l'HTA ?

L'HTA est définie par une pression artérielle systolique de 140 mmHg et/ou une pression artérielle diastolique de 90 mmHg confirmées au minimum par 2 mesures sur une période de 3 à 6 mois ⁽²⁾.

● Comment se manifeste l'HTA ?

L'HTA se manifeste principalement par les symptômes suivants :

- Maux de tête
- Sensation de vertige
- Palpitations
- Bourdonnements d'oreille

En présence de ces symptômes, il est impératif que vous contactiez votre médecin afin qu'il puisse mesurer et diagnostiquer une hypertension artérielle puis instaurer un traitement antihypertenseur et adapter, voire interrompre temporairement votre traitement.

(1) Wood S Community Oncology 2006

(2) Prise en charge des patients adultes atteints d'hypertension artérielle essentielle HAS 2006

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES CONTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ...

● Mesurez votre tension artérielle

« Règle des 3 » qui consiste en 3 mesures consécutives selon le matin et le soir à 5 minutes d'intervalle pendant 3 jours par semaine comme vous l'aura conseillé votre médecin ⁽¹⁾



● Pratiquez une activité physique régulière et adaptée, d'au moins 30 min, environ 3 fois par semaine ^(2,3)



● Contrôlez votre poids afin de maintenir un IMC* (indice de masse corporelle) en dessous de 25 kg/m² ^(2,3)

● Limitez la consommation d'alcool ^(2,3)

● Adoptez un régime alimentaire riche en légumes, en fruits et pauvre en graisses saturées (graisse d'origine animale) ⁽³⁾



● Limitez votre consommation en sel ⁽²⁾

● Arrêt du tabac, associé si besoin à un accompagnement du sevrage tabagique ⁽³⁾

* IMC = P (kg)/T² (m)

(1) Halimi JM, Azizi M, Bobrie G *et al.* Effets vasculaires et rénaux des médicaments anti-angiogéniques : recommandations françaises pour la pratique (SN, SFHTA, APNET, FFCD). *Nephrol Ther* 2008;4(7):602-15.

(2) Wood S *Community Oncology* 2006

(3) Prise en charge des patients adultes atteints d'hypertension artérielle essentielle. Recommandations de la HAS. 2005.