

**Qu'est-ce que l'hypertension ?**

Pression artérielle trop élevée de manière durable.

**Symptômes**

Souvent aucun symptôme, parfois maux de tête ou fatigue.

**Traitement**

- Réduction du sel
- Médicaments antihypertenseurs
- Activité physique quotidienne

**Prévention**

- Alimentation équilibrée
- Perte de poids si nécessaire