

## QU'EN EST-IL DE VOTRE APTITUDE À VOTRE POSTE DE TRAVAIL?

En cas d'hypertension artérielle sur un poste à risque, votre médecin du travail peut :

- Vous orienter, vous conseiller.
- Demander des **examens complémentaires** ou un **justificatif de suivi médical**.
- Une HTA correctement traitée et surveillée ne remet pas en cause votre aptitude.

## COMMENT CONTRÔLER

VOTRE TENSION ?



En pharmacie, auprès de votre médecin traitant ou par auto-mesure, à l'aide d'un appareil à tension. Utilisez un appareil validé dont la liste figure sur le site :

[WWW.AUTOMESURE.COM/PAGES/TENSIOMETRE.HTM](http://WWW.AUTOMESURE.COM/PAGES/TENSIOMETRE.HTM)

### LA RÈGLE DES 3

- Effectuez les mesures au calme.
- 3 jours de suite, 3 fois de suite le matin et 3 fois de suite le soir.
- Noter les résultats sur un papier ou sur une fiche d'auto-mesure à télécharger sur internet : [WWW.COMITEHTA.ORG](http://WWW.COMITEHTA.ORG)

Montrez les résultats à votre médecin.

### SUIVI INDIVIDUEL DU SALARIÉ

- **La visite médicale et l'entretien infirmier** sont des moments privilégiés pour signaler vos problèmes de santé.
- **Votre médecin du travail**, assisté de l'équipe pluridisciplinaire, vous conseille dans les domaines de l'hygiène, de la sécurité et des conditions de travail.

## SOYEZ ACTEUR DE VOTRE PRÉVENTION !

## RÉFÉRENCES ET SITES INTERNET



Fédération Française de Cardiologie  
Comité Français de lutte contre l'hypertension artérielle : [WWW.COMITEHTA.ORG](http://WWW.COMITEHTA.ORG)  
Journal Officiel (Arrêté du 31/08/2010)

[WWW.PASSEPORTSANTE.NET](http://WWW.PASSEPORTSANTE.NET)

[WWW.INSERM.FR](http://WWW.INSERM.FR)

[WWW.AST74.FR](http://WWW.AST74.FR)



# TRAVAIL ET HYPERTENSION ARTÉRIELLE (HTA)



CONSEILS DE PRÉVENTION



**SIÈGE SOCIAL ET ADMINISTRATIF :**

12, quai de la Tournette CS 90417 - 74013 ANNECY CEDEX  
Tél: 04 50 45 13 56 - Fax: 04 50 45 74 40

## DÉFINITION

L'HTA correspond à une hyperpression du sang sur la paroi des artères. Elle constitue un risque majeur pour la santé et touche 20% de la population adulte.



**La pression artérielle varie au cours de la journée** : plus basse durant le sommeil et au repos, elle augmente en cas de stress, d'activité physique...

**Le diagnostic de l'HTA** doit donc être confirmé par des **mesures répétées**.

**Deux chiffres sont donnés après chaque mesure (en mm Hg: millimètre de mercure)** :

- « La PAS » pression artérielle systolique (1<sup>er</sup> chiffre), correspond à la pression artérielle mesurée lors de la phase de contraction du cœur.  
**Elle doit être inférieure à 140 mm Hg.**
- « La PAD » pression artérielle diastolique (2<sup>e</sup> chiffre), correspond à la pression artérielle mesurée lors de la phase de relâchement du cœur.  
**Elle doit être inférieure à 90 mm Hg.**

**ON SOUFFRE D'HTA SI LA TENSION ARTÉRIELLE EST ÉGALE OU SUPÉRIEURE À 140/90 MM HG (14/9) DE FAÇON RÉPÉTÉE.**

## QUELS SIGNES PEUVENT VOUS ALERTER ?

Le plus souvent, il n'y a aucun signe particulier. Néanmoins, il existe **des signes non spécifiques** :

- Maux de tête
- Difficultés de concentration
- Vertiges
- Douleur dans la poitrine
- Essoufflements
- Troubles visuels (papillons devant les yeux)
- Bourdonnements d'oreilles
- Saignement de nez
- Fatigue

## QUELS FACTEURS FAVORISENT L'HTA ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES ?

- Les antécédents familiaux
- Le surpoids
- Trop de lipides dans le sang (cholestérol ou triglycérides)
- Le manque d'activité physique
- Un régime trop salé
- Le tabac, l'alcool
- Le stress
- Le syndrome d'apnée du sommeil



## QUELLES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ ?

L'HTA contribue au développement de maladies graves, source de handicap.

### ATTEINTES NEUROLOGIQUES

- **L'HTA est responsable de 40% des accidents vasculaires cérébraux (AVC).** L'AVC provient de la rupture d'une petite artère dans le cerveau (accident hémorragique), ou de l'obstruction d'une artère (accident ischémique). Dans les deux cas cela peut provoquer une paralysie ou une difficulté à parler, voire une perte de la conscience.
- **Troubles de la mémoire et démence.**

### ATTEINTES CARDIOVASCULAIRES

- **Infarctus du myocarde, angine de poitrine** : atteinte des artères du cœur.
- **Artérite** : atteinte des artères des jambes.

**Et aussi** : atteinte des **reins** (insuffisance rénale) et des **yeux** (lésions de la rétine pouvant conduire à la perte de la vue).



**LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES SONT LA PREMIÈRE CAUSE DE DÉCÈS EN FRANCE.**

## QUELLES CONSÉQUENCES SUR VOTRE TRAVAIL ?

**L'hypertension artérielle peut être à l'origine d'accidents du travail surtout pour les postes à risque** : le travail en hauteur, la conduite de véhicules ou d'engins de chantier..

### QUE DIT LA LÉGISLATION ?

L'arrêté du 18 décembre 2015 fixe la liste des affections médicales incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire.

**POUR LE GROUPE DES VÉHICULES LÉGERS : TA >22/13 OU SIGNES GRAVES**

**Pas de conduite** :  
« si la pression artérielle systolique est sup à 220 mm Hg et/ou si la pression artérielle diastolique est sup à 130 mm Hg, ou en cas de signes d'HTA maligne. »

**POUR LE GROUPE DES VÉHICULES LOURDS : TA >18/10 OU SIGNES GRAVES**

**Pas de conduite** :  
« si la pression artérielle systolique est sup à 180 mm Hg et/ou si la pression artérielle diastolique est sup à 100 mm Hg, ou en cas de signes d'HTA maligne. »