

# Règles d'or

## RÈGLE N°1

Je pratique une activité physique régulière.

## RÈGLE N°2

J'adopte les bonnes habitudes alimentaires et je limite ma consommation de sel.

## RÈGLE N°3

L'arrêt du tabac, j'y pense.

## RÈGLE N°4

Je modère ma consommation d'alcool, au volant c'est zéro !

## RÈGLE N°5

J'apprends à gérer mon stress.

## RÈGLE N°6

Je n'arrête jamais mon traitement sans avis médical. Si j'ai des effets secondaires, j'en parle à mon médecin traitant.

## RÈGLE N°6

Je consulte mon médecin traitant tous les 3 mois pour renouveler mon ordonnance et une fois par an pour un bilan de santé complet.

**Votre service de prévention et santé au travail est à votre écoute !**

*Contactez nos équipes !*



## HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET CONDUITE

*La prévention au coeur de votre santé*

©-COM-PL-060-V0-20240522

6 bis rue de la Saône  
CS 71104  
54 523 Laxou Cedex  
Tél : 03 83 96 39 91

[www.alsmt.org](http://www.alsmt.org)

*Scannez-moi !*



## HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET CONDUITE

*La prévention au coeur de votre santé*

# Définition

L'**hypertension artérielle (HTA)** correspond à une augmentation anormale de la pression du sang sur la paroi des artères. Le plus souvent, aucune cause connue n'explique son apparition, elle est dite **essentielle**.

➔ C'est la **maladie chronique** la plus fréquente dans le monde.

La mesure de la tension comprend deux valeurs :

- la systolique (le cœur se contracte) qui ne doit pas être  $\geq$  à **140 mmHg** ;
- la diastolique (le cœur se dilate et se remplit) qui ne doit pas être  $\geq$  à **90 mmHg**.

➔ Ces mesures sont constatées lors de contrôles successifs sur 3 à 6 mois. À noter que la tension peut varier au cours de la journée.

## Les signes d'alerte !

 Bourdonnements d'oreille

 Troubles visuels

 Troubles de l'équilibre

 Gêne respiratoire

 Maux de tête

 Saignements de nez

 Fatigue inhabituelle

## Quels facteurs de risque ?

L'**HTA** est favorisée par des facteurs de risque :

 **Non modifiables** : âge, antécédents familiaux.

 **Modifiables** : alimentation riche en sel, consommation d'alcool, tabagisme, surpoids ou obésité, cholestérol élevé, sédentarité, consommation excessive de réglisse, etc.

 **Liés à la conduite professionnelle** : stress de la route, rythme du travail, amplitude horaire, posture assise prolongée, etc.

Mal équilibrée et non traitée, l'HTA favorise l'apparition de :

**+** **maladies cardiovasculaires** : insuffisance cardiaque, accident vasculaire cérébral (AVC), infarctus,

**+** **démences**.

**20 % des personnes hypertendues** ne prennent pas de traitement anti-hypertenseur.

**50 % des personnes traitées** le sont insuffisamment et gardent des chiffres de tension artérielle trop élevés.



Je teste mon risque cardio-vasculaire !



## Votre suivi en santé travail

Lors de votre visite de santé au travail, il vous sera demandé les éléments médicaux suivants :

- dernier compte rendu cardiologique,
- ordonnance de vos médicaments.

Bien traitée et équilibrée, elle ne remet pas en cause votre aptitude à la conduite.

## Quelle réglementation ?

C'est à vous de contacter la commission des permis de conduire de la préfecture en cas de découverte d'une HTA. L'arrêté du 28 mars 2022 régit la compatibilité de la conduite avec une HTA. Le médecin agréé statue en fonction du type de véhicule que vous conduisez :



**groupe lourd (permis C et D)  
et toute activité professionnelle suivante :**

enseignant d'auto-école, taxi, VTC, ambulance, ramassage scolaire, transport public de personne et véhicule motorisé à deux à trois roues pour le transport à titre onéreux de personnes.



**groupe léger  
(permis A et B)**



En savoir plus !