

La tension, cet ennemi invisible

Ne restez pas dans l'ignorance



COMPRENDRE



SE SOIGNER



VIVRE
SEREINEMENT

Comprendre, se soigner et vivre sereinement

Guide illustré avec carnet de suivi

Dr Nathan Tiomela

La tension, cet ennemi invisible

Ne restez pas dans l'ignorance

Comprendre, se soigner et vivre sereinement : guide illustré avec carnet de suivi

Dr Nathan Tiomela

Édition pédagogique, 2026

Contact: easyorientation3@gmail.com

© 2026 Dr Nathan Tiomela. Tous droits réservés. Toute reproduction ou adaptation, totale ou partielle, du texte ou des illustrations est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur. Les courtes citations sont permises, avec mention du titre et de l'auteur.

Papa Kouadio et les situations décrites sont fictives, créés pour illustrer les conseils. Toute ressemblance avec des personnes réelles serait fortuite.

Avertissement

Ce livret apporte une information générale destinée au grand public. Il ne remplace ni une consultation, ni un diagnostic, ni une ordonnance. Ne modifiez ni n'arrêtez jamais un traitement sans l'avis d'un soignant. Devant un signe d'urgence (mal de tête très violent, douleur dans la poitrine, bouche tordue, difficulté à parler ou à voir), allez immédiatement aux urgences. Les recommandations évoluent : confirmez-les auprès d'un professionnel de santé.

Mot de l'auteur

Chers lecteurs, chères lectrices,

En consultation, dans les centres de santé, je vois chaque jour la même scène : une personne découvre qu'elle a de la tension, reçoit un traitement, puis... ne revient plus. Parce qu'elle se sent bien. Parce qu'on lui a dit que « c'est pour la vie » et que cela fait peur. Parce qu'une tisane ou une prière semblait suffire. Des mois plus tard, certains reviennent avec une attaque cérébrale ou un cœur fatigué.

L'hypertension ne fait pas de bruit. C'est ce qui la rend dangereuse. Ce livret est né de ce constat : **on ne peut pas se soigner de ce qu'on ne comprend pas.**

Vous y trouverez, avec des mots simples et beaucoup d'images : ce qu'est la tension, comment la mesurer, pourquoi le traitement est un allié et non un fardeau, comment manger moins salé sans perdre le plaisir, et comment vous organiser pour tenir dans la durée. Un carnet de suivi vous accompagne à la maison.

Ce que je voudrais que vous reteniez : **se sentir bien ne veut pas dire que la tension est normale, et un traitement qui marche est un traitement à continuer.**

Les informations s'appuient sur les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé, citées en fin de livret. Ce livret ne remplace pas votre soignant : il vous aide à mieux dialoguer avec lui.

Prenez votre temps. Votre cœur travaille pour vous chaque seconde : aidez-le.

Dr Nathan Tiomela
Médecin

Sommaire

Mot de l’auteur	3
Test de départ : ma tension et moi.....	7
Les dix questions de départ	7
1. Comprendre ma tension	10
Ce qu’est la tension	10
Une maladie silencieuse	12
Combien de personnes sont concernées ?	13
Pourquoi la tension monte.....	13
Qui est le plus à risque ?.....	14
Ce que l’hypertension abîme.....	16
Exercices de la partie 1.....	17
2. Mesurer et reconnaître.....	19
Lire mes deux chiffres.....	19
Mes chiffres, mon niveau	20
Bien mesurer à la maison	20
Les urgences : quand ne pas attendre	21
Le diagnostic, étape par étape	22
Exercices de la partie 2.....	23
3. Me soigner, pour de bon.....	26
Continuer même quand je vais bien	26
Mon équipe de soins.....	27

Ne pas oublier, ne pas lâcher.....	28
Ce qu'on entend, ce qui est vrai	29
Mes rendez-vous	30
Exercices de la partie 3.....	31
4. Mon assiette.....	34
Le sel : combien ?.....	34
Les sels cachés	35
Du goût sans sel.....	36
Mon assiette idéale	36
Le régime qui aide la tension	37
Le potassium, un grand allié	38
La tomate, une alliée à connaître.....	38
Bissap : oui, avec prudence.....	40
Ce que je limite en plus du sel.....	40
Une journée type	41
Deux recettes sans cube.....	41
Au quotidien : marché, restaurant, fêtes.....	42
Exercices de la partie 4.....	43
5. Vivre au quotidien.....	47
Bouger	47
Mon poids.....	48
Tabac et alcool	48
Stress et sommeil.....	49

Ma famille m'aide	49
Exercices de la partie 5.....	50
6. Prévenir : agir avant	52
Se faire mesurer : le premier geste	52
Les 7 gestes pour garder une tension basse.....	53
Enfants et jeunes : prévenir tôt.....	54
Femmes : grossesse et après.....	55
Mon plan de prévention.....	56
Exercices de la partie 6.....	57
7. Mon plan personnel.....	59
Mon plan en une page	59
Questions fréquentes	61
Ma réponse à la question du livret	62
Exercices de la partie 7.....	62
Test final : où en suis-je ?.....	64
Les dix questions du test final.....	64
Mon tableau de progression	66
Corrigés des exercices.....	68
Annexes.....	75
Quelques mots utiles	75
Sources fiables.....	76

Test de départ : ma tension et moi

Un livret pour s'exercer

Chaque partie se termine par des **exercices pratiques**. Ce livret est **interactif** : cliquez sur les cases ☐ pour les cocher.

Reportez vos scores dans le **tableau de progression** (partie 7).

Comment utiliser ce livret. Lisez dans l'ordre ou allez droit à ce qui vous intéresse. Chaque partie commence par une petite histoire (celle de **Papa Kouadio**, personnage fictif), se poursuit par des explications en images et se termine par des exercices. Le **carnet de suivi** vous aide à noter votre tension à la maison.

Les dix questions de départ

Dix questions, sans stress : personne ne vous note. Répondez au mieux. Vous allez refaire un test du même genre à la fin du livret. Choisissez les propositions exactes, cochez les cases ☐ et dans les cadres de texte pour répondre. Comparez ensuite avec les corrigés.

Exercice 1 • Vrai ou faux ?

Affirmation	Réponse
1. Quand on a trop de tension, on le sent toujours.	
2. Si ma tension revient à la normale avec le traitement, je peux arrêter.	
3. Trop de sel peut faire monter la tension.	
4. L'hypertension peut abîmer le cœur, le cerveau, les reins et les yeux.	
5. Les tisanes et les plantes remplacent le traitement.	
6. Bouger régulièrement aide à baisser la tension.	

Exercice 2 • Choisissez la bonne réponse

Cochez la case de la meilleure réponse.

1. À partir de quelle tension parle-t-on d'hypertension (mesurée au cabinet, sur deux jours) ?

- ☐ 120/80
- ☐ 130/80
- ☐ 140/90
- ☐ 200/100

2. Quelle quantité de sel au maximum par jour ?

- ☐ Une cuillère à soupe
- ☐ Moins d'une petite cuillère rase (5 g)
- ☐ Pas de limite
- ☐ Zéro sel absolu

3. Combien de minutes de marche par semaine sont conseillées ?

- ☐ 30
- ☐ 150
- ☐ 15
- ☐ Aucune

4. Que faire en cas de mal de tête violent avec douleur dans la poitrine ?

- ☐ Attendre demain
- ☐ Prendre une tisane
- ☐ Aller aux urgences
- ☐ Doubler le médicament

Exercice 3 • Ce que je sais maintenant

Je coche ce que je sais expliquer avec mes mots :

- ☐ Je sais où j'en suis avant de commencer.
- ☐ J'ai noté ce que je veux apprendre en priorité.

Mon score : ... / 10 (1 point par bonne réponse) → **Corrigés**

Mon niveau de départ

8 à 10 : vous en savez déjà beaucoup. Ce livret va consolider et préciser.

5 à 7 : vous avez de bonnes bases et quelques idées reçues à corriger.

0 à 4 : c'est normal : ce livret est fait pour vous, pas à pas.

Ce que je veux apprendre en priorité :

1. Comprendre ma tension

Chez Papa Kouadio (histoire fictive)

Papa Kouadio, 52 ans, est chauffeur. Il mange bien, travaille dur, et se sent en pleine forme. Un jour, au centre de santé, l'infirmière lui prend la tension : 160/100. « Ce n'est pas possible, je n'ai mal nulle part ! » dit-il.

La question de cette partie

Comment garder ma tension sous contrôle, toute ma vie, sans peur ni découragement ?



*Papa Kouadio, 52 ans (personnage fictif) :
Ses questions sont peut-être les vôtres.*

Ce qu'est la tension

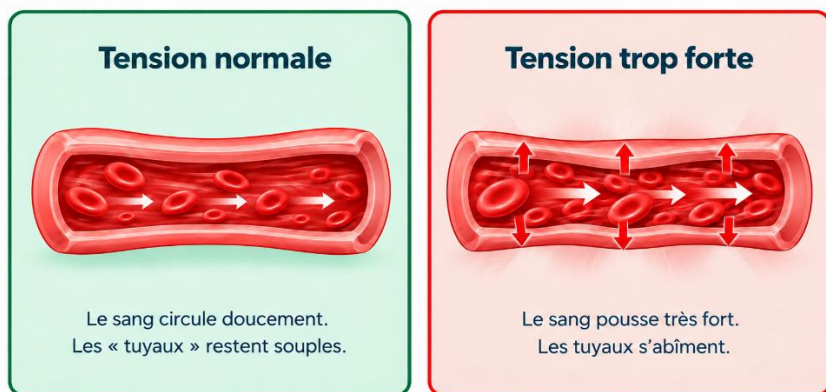
Le cœur est une **pompe**. Il envoie le sang dans des **tuyaux** qu'on appelle les artères. La **tension**, c'est la force avec laquelle le sang pousse sur les parois de ces tuyaux.



Quand les tuyaux sont trop serrés ou abîmés, le cœur doit pousser plus fort.

Le cœur, les artères et le sang : une pompe, des tuyaux et de l'eau.

Quand la tension est **trop forte pendant longtemps**, on parle d'**hypertension artérielle** (en abrégé HTA). Les tuyaux s'abîment peu à peu.



Les vaisseaux sont les « tuyaux » qui portent le sang dans tout le corps.

En trois phrases

- La tension est la **force du sang** dans les artères.
- Trop forte, **elle abîme les tuyaux** et fatigue le cœur.
- Elle **se soigne et se contrôle**, mais on ne la guérit pas : on la garde sous contrôle.

Une maladie silencieuse

Le plus souvent, l'hypertension **ne fait aucun bruit**. Pas de douleur, pas de fièvre, pas de fatigue particulière. On peut vivre des années avec une tension trop haute **sans rien sentir**... pendant que les tuyaux, le cœur, les reins et les yeux s'abîment.

Ce que je ressens



« Aucune douleur, tout va bien. »

Ce qui se passe dedans



Tension trop haute... en silence

Retenez bien

- Je me sens bien ne veut pas dire que ma tension est bonne.
- Seule la **mesure** dit la vérité.
- Sans symptôme, il faut quand même mesurer et se soigner.

Combien de personnes sont concernées ?

Dans le monde, environ **1 adulte sur 3** (de 30 à 79 ans) a de l'hypertension, soit à peu près 1,4 milliard de personnes. Presque la moitié (44 %) **ne le sait pas**. Moins d'un quart (23 %) a une tension bien contrôlée (OMS, 2025).

En Côte d'Ivoire, le ministère de la Santé annonçait en mai 2024 environ **40 %** d'adultes concernés, soit près de **12 millions** de personnes, dont environ **9 millions ignorent leur état**.

Ce que ça veut dire pour vous

- Vous n'êtes pas seul : c'est très fréquent.
- Beaucoup l'ignorent : se faire mesurer, c'est déjà agir.

Pourquoi la tension monte

Plusieurs choses s'ajoutent. Certaines ne changent pas (l'âge, la famille). Beaucoup d'autres peuvent être améliorées.

Ce qui fait monter la tension



FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

Pour lire la suite, procurez-vous le livre complet

La tension, cet ennemi invisible

Prix : 3 500 FCFA · Format PDF

Mon Médecin en Poche

Paielement par Wave, Orange Money ou MTN MoMo.

Contact : easyorientation3@gmail.com

Facebook : facebook.com/share/19ff4oHYkD

Contenu éducatif : ce guide ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. © Dr Nathan TIOMELA. Reproduction interdite.