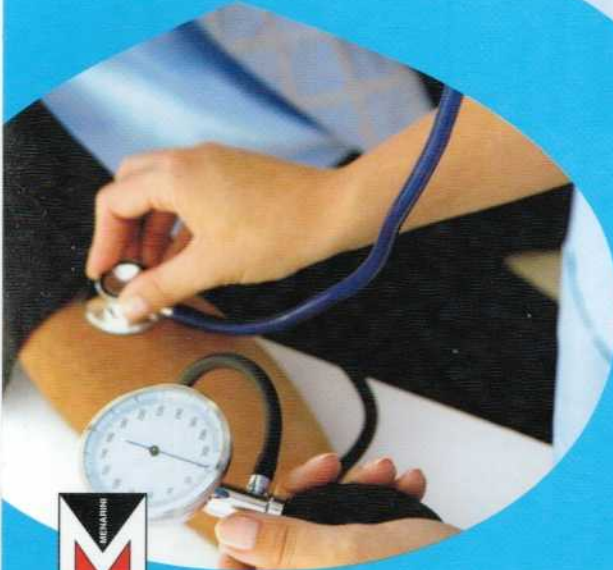


8 CONSEILS AUX PATIENTS HYPERTENDUS

Adoptez les bons réflexes !



- 1 DIMINUEZ VOTRE CONSOMMATION DE SEL
- 2 MODÉREZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL*
- 3 DIMINUEZ VOTRE POIDS EN CAS DE SURCHARGE PONDÉRALE
- 4 PRIVILÉGIEZ LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES
- 5 PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
- 6 ARRÊTEZ DE FUMER**
- 7 MESUREZ VOTRE PRESSION ARTÉRIELLE
- 8 RESPECTEZ VOTRE TRAITEMENT

* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.
** Fumer nuit gravement à votre santé.

En juin 2013, les médecins experts de la Société Européenne d'Hypertension artérielle (ESH) ont présenté les nouvelles recommandations. Respecter les règles d'une bonne hygiène de vie est un aspect essentiel dans la prise en charge de l'hypertension artérielle.

1 DIMINUEZ VOTRE CONSOMMATION DE SEL

Il existe une réelle relation de cause à effet entre la consommation excessive de sel et l'hypertension artérielle.

Il est recommandé aux personnes atteintes d'hypertension de réduire l'apport en sel à 5/6 g par jour, en évitant de manger des aliments riches en sel (plats industriels, charcuterie), de resaler, etc.



2 MODÉREZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL



Une consommation régulière d'alcool augmente la pression artérielle.

Ainsi la consommation totale d'alcool pour un homme ne doit pas dépasser 140 g par semaine (20 à 30 g/jour) et 80 g pour les femmes (10 à 20 g/jour).

10g = 1 verre de vin = 1 whisky = 1 bière, tels que servis dans un bar. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

3 DIMINUEZ VOTRE POIDS EN CAS DE SURCHARGE PONDÉRALE

L'hypertension est étroitement liée à l'excès de poids. La perte de poids est recommandée pour les patients hypertendus en surpoids ou obèses (la stabilisation du poids peut être un objectif raisonnable).

Pour connaître votre poids idéal selon votre taille, calculez votre IMC (Indice de Masse Corporelle).

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (en m)}}$$

Poids normal :
IMC [18,5 - 24,9]

Surpoids :
IMC [25 - 29,9]

Obésité :
IMC > 30

4 PRIVILÉGIEZ LA CONSOMMATION DE FRUITS ET LÉGUMES

Une alimentation saine et équilibrée est primordiale. Pour réduire le risque d'accidents cardio-vasculaires, il est recommandé de privilégier les fruits et légumes, les produits à faible teneur en matières grasses, les fibres alimentaires solubles ainsi que les protéines à partir de sources végétales réduites en acides gras saturés et en cholestérol.

Il est conseillé de manger du poisson au moins deux fois par semaine et de 300 à 400 g de fruits et légumes par jour.



5 PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE



Une activité physique régulière et adaptée agira positivement sur la prévention mais aussi sur le traitement de l'hypertension artérielle.

Même à intensité modérée, il est important de marcher, courir, nager ou faire du vélo pendant 30 mn, entre 5 et 7 fois par semaine.

6 ARRÊTEZ DE FUMER

Le tabac majore fortement le risque d'accidents cardio-vasculaires.

Lors des 15 minutes suivant la consommation d'une cigarette, votre rythme cardiaque s'accélère et votre tension artérielle augmente. Les différentes recherches sont unanimes et recommandent l'arrêt pur et simple du tabac.

Si vous rencontrez des difficultés à arrêter de fumer demandez conseil à votre médecin. Fumer nuit gravement à votre santé.



7 MESUREZ VOTRE PRESSION ARTÉRIELLE

Type de mesure de la pression artérielle	Vous êtes hypertendu si	
	Pression artérielle systolique (mmHg)	Pression artérielle diastolique (mmHg)
En cabinet médical	≥ 140	et/ ou ≥ 90
Ambulatoire		
en journée (ou éveillé)	≥ 135	et/ ou ≥ 85
la nuit (ou endormi)	≥ 120	et/ ou ≥ 70
24 heures	≥ 130	et/ ou ≥ 80
À domicile	≥ 135	et/ ou ≥ 85

Une vérification régulière de la pression artérielle est recommandée chez le patient hypertendu.

L'automesure à domicile permet un suivi régulier et une évaluation fiable de la pression artérielle.

Mesurez votre tension en position assise :

- 3 fois le matin (avant le petit-déjeuner)
- 3 fois le soir (avant le coucher)
- 3 jours consécutifs

8 RESPECTEZ VOTRE TRAITEMENT



Le respect du traitement prescrit par votre médecin est primordial. Les doses et la fréquence de prise des médicaments doivent être identiques à ce qui a été prescrit.

Si vous rencontrez des difficultés à respecter le traitement, des solutions existent : demandez conseil à votre médecin !

PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN