

Qu'est-ce que je peux faire quand ma pression artérielle est élevée?

Modifier vos habitudes de vie peut être une façon efficace de mieux contrôler votre pression artérielle.

Si vous:	Vous pouvez réduire votre PA de:
adoptez une alimentation saine réduite en sel (< 1 cuil. à thé par jour). Voir ci-dessous.	- 5,1/-2,7
perdez du poids	- 1,1/-0,9 par kg perdu
buvez de l'alcool avec modération: une ou deux consommations par jour, maximum de 9 consommations par semaine pour les femmes et de 14 pour les hommes	-3,9/-2,4 (si < 3,6 consommations par jour)
êtes actif physiquement: 30 à 60 minutes, 5 à 7 jours par semaine. Essayez de marcher, faire du vélo, nager, faire du ski de fonds, ou de faire n'importe quelle activité physique que vous aimez. Un peu d'activité physique est toujours mieux que pas du tout.	-4,9/-3,7
mangez selon les recommandations de la diète DASH (riche en calcium, en potassium, en magnésium et en fibres, et faible en gras trans et saturés). Pour plus d'information, consultez les hyperliens de la section <i>Sources d'information</i> .	-11,4/-5,5

Pour une alimentation saine, diminuer le sel (sodium):

Choisir plus souvent les produits suivants:

- Fruits et légumes frais, produits laitiers faibles en gras, grains entiers, viande maigre, poisson et volaille.
- Utiliser des herbes aromatiques et des épices pour rehausser le goût des aliments – essayer de ne pas utiliser de sel lors de la cuisson et retirer la salière de la table.
- Lire les étiquettes des aliments – acheter les marques qui ont 5% ou moins par portion de la prise quotidienne de sel (< 125 mg)

Éviter le plus possible:

- la malbouffe, les restaurants et les aliments préparés
- les aliments avec une teneur élevée en sucre, en gras saturés et trans, ou qui ont 5% et plus de l'apport quotidien en sel par portion (> 125 mg)
- les condiments, par exemple, le ketchup, la moutarde, la sauce soya, les sauces et les vinaigrettes contenant beaucoup de sel
- les viandes ou les poissons saumurés ou fumés.

Les autres étapes vitales à entreprendre sont:

- si vous fumez, entreprendre les étapes pour cesser de fumer et éviter la fumée secondaire. Le fait de cesser de fumer diminue vos chances de mourir jeune.
- réduire le stress. Suivre des étapes pour diminuer le stress peut améliorer votre santé générale incluant votre pression artérielle.

Sources d'information

<http://www.hypertension.ca> (en anglais et en français) (cliquer sur Public)

<http://www.heartandstroke.com>

http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf (en anglais seulement, fournit l'information détaillée sur la diète DASH) et http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Dietes/Fiche.aspx?doc=hypertension_arterielle_diete (en français)

Sources:

1) Hypertension Canada. Understanding and Managing Your Blood Pressure. 2012 <http://www.hypertension.ca/> Accès vérifié en août 2012;

2) Padwal R, Campbell N, Touyz RM, and For the Canadian Hypertension Education Program. CHEP Recommendations: Applying the 2005 Canadian Hypertension Education Program recommendations: 3. Lifestyle modifications to prevent and treat hypertension. CMAJ September 27, 2005 173:749-751

