



Hypertension  
CANADA



Pression artérielle – Plan d'action



Il peut être très simple de maintenir votre pression artérielle dans la plage de valeurs saines, par exemple en ayant un plan d'action et en le respectant. Alors, travaillez en collaboration avec votre professionnel de la santé lorsque vous élaborer un plan d'action à la fois bon pour la santé et applicable dans votre vie quotidienne.

## Matière à réflexion

Adopter une saine alimentation est l'une des modifications les plus importantes du mode de vie que vous pouvez faire pour maîtriser votre pression artérielle. Pensez aux aliments que vous mangez. Votre régime alimentaire est-il équilibré, contient-il peu de sodium ? Lisez attentivement les sections suivantes pour savoir comment faire des choix santé à la maison, lors des activités sociales ou au restaurant.

## Est-ce que je mange trop salé?

Vous avez probablement déjà entendu que le fait de manger des aliments à faible teneur en sodium peut abaisser la pression artérielle. La consommation quotidienne de sodium chez les adultes devrait être inférieure à 2000 mg. Alors, lisez bien les étiquettes sur la valeur nutritive et limitez votre consommation de sel. Vous verrez, qu'au fil du temps, il se pourrait que vous préféreriez des aliments moins salés. Il n'est pas rare, après un certain temps, de trouver les aliments transformés ou préparés au restaurant trop salés.

## Guide sur l'apport de sel ou de sodium par portion

|           | Sodium (mg) | Pourcentage de la valeur quotidienne (VQ) |
|-----------|-------------|---|
| Trop      | > 360       | ≥ 15 %                                    |
| Attention | 121 – 360   | 6 – 14 %                                  |
| D'accord  | 0 – 120     | 0 – 5 %                                   |

### Conseils pour les achats

Lisez les étiquettes sur la valeur nutritive lorsque vous faites provisions, et recherchez les aliments qui fournissent 5% ou moins de l'apport quotidien de sodium et 15% ou plus de fibres.



## Le régime DASH

Le régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) est comparable au régime proposé dans le Guide alimentaire canadien et il a été démontré qu'il abaisse la pression artérielle. Dans le régime DASH, on préconise la consommation de fruits et de légumes en grande quantité, de produits laitiers à faible teneur en matières grasses, de produits à base de farine complète, de viandes maigres, de poisson, de haricots secs et de noix. Le meilleur moyen de maintenir une pression artérielle saine par l'alimentation est d'adopter le régime DASH et de limiter l'apport de sodium à moins de 2000 mg par jour.

| Groupe alimentaire   | Portion  | Exemples et remarques  |
|--|--|--|
| Produits à base de farine complète   | 6 – 8/jour                                       | Pain de blé entier, céréales à base de blé, flocons de céréales alimentaires, quinoa, pain de seigle, craquelins à base de blé entier, pâtes alimentaires à faible teneur en sodium et en matières grasses.  |
| Légumes  | 4 – 5/jour                                       | Légumes verts, légumes secs ou surgelés, frais ou congelés.  |
| Fruits   | 4 – 5/jour                                       | abricots, bananes, raisins, oranges, pommes, melons, manges, mandarines, pêches, petits fruits, mangues.   |
| Aliments lactés contenant peu ou pas de matières grasses ou produits de lait à faible teneur en matières grasses | 2 – 3/jour                                       | Lait écrémé ou à 1 %, boisson au soya enrichie, yogourt, fromage ayant une teneur en matières grasses de 1 % à 6 – 18 % en MG (matière grasse du lait).  |
| Viande, volaille, poisson  | Moins de 170 g (6 oz)/jour                       | Sélectionner des coupes maigres seulement. Choisir du poisson comme l'omble, le hareng, le maquereau, le saumon, les sardines, la truite. Enlever le gras. Griller, cuire au four ou bouillir; ne pas frire. Retirer la peau de la volaille. Consommer de la charcuterie à faible teneur en sodium et en matières grasses. |
| Noix, graines, légumineuses  | 4 – 5/sem.                                       | Amandes, arachides, noix, graines de tournesol, soya, lentilles, pois chiches, pois secs, haricots secs, tofu.   |
| Graisses et huiles   | 10-15 ml/jour (2 – 3 c. à thé/jour)              | Margarine molle, mayonnaise, huile végétale (olive, maïs, canola ou carthame), sauce à salade.   |
| Sucreries  | Moins de 75 ml/sem. (moins de 5 c. à table/sem.) | Sucre, gelée, confiture, bonbons durs, crème glacée, sirop, sorbet, chocolat.  |

## Trucs pour manger sainement

- Achetez des légumes frais ou congelés plutôt que des légumes en boîte ou emballés accompagnés de sauces.
- Choisissez des jus de légumes et des soupes à faible teneur en sodium.
- Mangez au moins trois aliments à base de céréale complète et à teneur élevée en fibres par jour.



- Choisissez du pain, des craquelins, des céréales, des produits boulangerie-pâtisserie et des desserts à teneur élevée en fibres, à faible teneur en matières grasses et à faible teneur en sodium.
- Achetez du lait ou du yogourt écrémés ou à 1 % plus souvent que du fromage.
- Limitez votre consommation de fromage fondu en tranches ou de fromage à tartiner.
- Mangez de plus petites portions de viande, de poisson ou de volaille.
- Mangez une petite poignée de noix ou de graines non salées plusieurs fois par semaine.
- Limitez votre consommation de viandes transformées, salaisonnées ou fumées ou encore de charcuterie.
- Lisez les étiquettes sur la valeur nutritive et choisissez les sucreries ou les collations ayant la plus faible teneur en sodium et en matières grasses saturées ou en acides gras trans.



## Gardez un poids sain

Si vous faites de l'excès de poids, vous pouvez commencer par perdre 4 – 5 kg (9 – 11 lb) pour abaisser votre pression artérielle. Assurez-vous que votre programme de perte de poids repose sur un régime équilibré, mais riche en calories qu'avant, et inclut également l'activité physique. Faites une activité que vous aimez et invitez vos membres de la famille ou des amis à se joindre à vous. Marchez et montez les escaliers chaque fois que vous le pouvez et augmentez votre degré d'activité par tranche de 10 minutes. Vous serez étonné/étonnée de constater comme l'organisme s'adapte rapidement à votre nouveau mode de vie actif. Consultez votre professionnel de la santé avant d'entreprendre un programme d'exercices ou de perte de poids.

## Refrain from smoking

L'abandon tabagique peut améliorer sensiblement votre pression artérielle et votre santé cardiaque. Il se peut que vous ne réussissiez pas du premier coup, mais persévérez! Consultez votre professionnel de la santé, qui vous donnera des conseils ou des moyens pour vous aider à cesser de fumer.



## Limitez votre consommation d'alcool

Consommer de l'alcool plus qu'un verre par jour peut élever la pression artérielle de plusieurs millimètres, et diminuer l'efficacité des médicaments contre l'hypertension.

Une consommation normale équivaut à 148 ml (5 oz) de vin, 44 ml (1,5 oz) de spiritueux (rhum, vodka, rye, etc.) ou à 355 ml (12 oz) de bière, de cidre ou de panaché.

Boire tout au plus deux boissons alcoolisées par jour peut abaisser la pression artérielle.

Les hommes ne devraient pas prendre plus de 14 consommations normales par semaine et les femmes, pas plus de 9.



## Tentez de mener une vie exempte de stress

Les événements stressants de la vie peuvent être une cause importante d'anxiété interne. Essayez de discerner les choses que vous pouvez changer de celles que vous ne pouvez pas. Essayez d'appliquer des techniques de relaxation, faites de l'activité physique, fixez-vous des objectifs réalistes et parlez à un psychologue ou à un thérapeute lorsque vous traversez des périodes particulièrement difficiles.

## Formez votre propre réseau de soutien

Il est normal que vous vous posiez des questions ou que vous ayez des préoccupations après la pose du diagnostic d'hypertension. Il se peut même que vous ressentiez un peu d'anxiété ou de peur, mais sachez que vous n'êtes pas seul/seule. Envisagez de former votre propre réseau de soutien composé de membres de la famille, d'amis et de professionnels de la santé. Montrez la présente ressource à des proches et demandez-leur de dresser leur propre plan d'action. Vous pouvez souligner les réussites des uns et des autres, et encourager ceux et celles qui ont du mal à atteindre leurs objectifs.



## Prenez vos médicaments tous les jours s'ils sont prescrits

Une fois le diagnostic d'hypertension posé, est presque toujours nécessaire de recourir aux médicaments afin de ramener la pression artérielle à la plage de valeurs normales. Ne voyez pas cela comme un remède – ce n'en est pas un. Trouvez de l'information sur vos médicaments et prenez-les tels qu'ils vous ont été prescrits afin de diminuer le risque de complications comme les accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiaques. Il se peut que vous ne ressentiez aucune différence lorsque vous prenez vos médicaments, mais c'est une bonne chose parce que vous n'avez pas à vous sentir autrement. Les médicaments agissent quand même.

Il est possible aussi que vous éprouviez des effets indésirables des médicaments, bien que cela arrive moins souvent, mais la plupart d'entre eux s'atténueront au fil du temps. Soyez patient/patiente. Arrêter ses médicaments peut causer une élévation dangereuse de la pression artérielle. Si les médicaments permettent de maîtriser la pression artérielle, l'hypertension, elle, n'est pas guérie pour autant. Une fois que vous êtes atteint/atteinte d'hypertension, il est probable que vous le serez pour le reste de vos jours.



### Important

Prenez vos médicaments tels qu'ils vous ont été prescrits et, si vous ressentez des effets indésirables, consultez votre professionnel de la santé. Avant de prendre d'autres médicaments, parlez-en à votre pharmacien pour savoir s'il y a des contre-indications possibles, et ne cessez pas la prise de vos médicaments sans d'abord en parler avec votre professionnel de la santé.



## Conseils pour vous rappeler de prendre vos médicaments

- Placez vos médicaments à côté de votre tasse ou de votre bol à soupe, ou à côté de votre brosse à dents.
- Utilisez un pilulier ou un distributeur Domette® ou Dispill® pour organiser vos médicaments. Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre pharmacien sur les plaquettes alvéolaires.
- Prenez vos médicaments à la même heure, tous les jours. Demandez à votre professionnel de la santé quel est le moment recommandé.

## Préparez-vous aux bilans de santé et aux rendez-vous avec votre professionnel de la santé

- Notez vos symptômes (moment du début, fréquence), vos médicaments, vos allergies aux médicaments, vos antécédents médicaux personnels, les maladies familiales et vos antécédents médicaux récents.
- Si on vous le demande, mesurez votre pression artérielle à domicile. Vous pouvez acheter un sphygmomanomètre à hypertension pour vous aider à effectuer la tâche.
- Lorsque vous rencontrez votre professionnel de la santé, expliquez brièvement les motifs de votre visite. N'ayez pas peur d'exprimer vos inquiétudes, et posez des questions s'il y a des choses que vous ne comprenez pas.
- Notez toutes les instructions et tous les conseils que vous donne votre professionnel de la santé.
- Les questions que vous pose votre professionnel de la santé sont l'élément fondamental de la consultation. Les renseignements que vous lui donnez sont toujours utiles puisque ceux-ci l'aident à évaluer votre situation et à recommander un plan d'action approprié.

## Mon plan d'action

Félicitations! Vous êtes sur le point d'élaborer votre propre plan d'action qui améliorera votre santé. Prenez connaissance de la liste de saines habitudes de vie énumérées ci-dessous et cochez la case à côté de celles que vous vous sentez prêt/prête à adopter. Changer ses habitudes de vie pour de bon prend du temps, alors choisissez-en une à la fois. Faites une petite fête chaque fois que vous acquérez une nouvelle habitude et soyez indulgent/indulgente envers vous-même si vous avez de la difficulté avec quelques-unes d'entre elles; c'est tout à fait normal.

### Je m'engage à :

(voir les pages précédentes pour différents conseils)

- Réduire ma consommation quotidienne de sel et de sodium.
  - Je consomme moins de 2000 mg de sodium par jour.
- Adopter une saine alimentation pour maintenir une pression artérielle saine.
  - J'ai une alimentation saine.
- Garder un poids sain.
  - Je maintiens un poids sain (indice de masse corporelle [IMC] de 18,5 – 24,9).
- Faire de l'activité physique.
  - Je fais de l'activité physique au moins 30 minutes, 5 ou 6 jours par semaine.
  - Je ne fume pas.
  - J'essaie de cesser de fumer ou j'ai cessé de fumer.
- Limiter ma consommation d'alcool.
  - Je reste dans les limites santé de la consommation d'alcool.
- Tenter de mener une vie exempte de stress.
  - J'apprends à vivre d'une manière moins stressée.
- Prendre mes médicaments tels qu'ils sont prescrits.
  - Je prends mes médicaments régulièrement, tels qu'ils sont prescrits.
- Respecter mes rendez-vous avec mon professionnel de la santé.
  - Je vois régulièrement mon professionnel de la santé pour des bilans de santé.







Pour obtenir plus d'information et de ressources sur la pression artérielle pour vous aider à prévenir et à maîtriser l'hypertension artérielle, rendez-vous à **hypertension.ca**.

La présente brochure contient de l'information pratique qui repose sur le *Guide de pratique clinique d'Hypertension Canada* pour la prévention, le diagnostic et le traitement de l'hypertension artérielle.

Le comité d'examen des ressources d'Hypertension Canada a passé en revue le contenu de la brochure afin de s'assurer de son exactitude, de sa fiabilité et de son utilité pour le public cible.

La brochure ne saurait remplacer la consultation de professionnels de la santé et leurs recommandations sur les médicaments.

Si vous avez des questions sur votre état de santé, parlez-en à votre professionnel de la santé.

