

L'HYPERTENSION ET LES MALADIES DU COEUR

COMMENT CONTRÔLER VOTRE PRESSION ARTÉRIELLE ET RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE MALADIES DU COEUR

Nom : _____

Cochez s'il y a lieu

- Contrôlez votre poids.**
- Limitez la quantité d'alcool chaque jour à :**
2 verres ou moins _____
zéro _____
- Réduisez votre consommation de sel :**
 - Limitez la quantité de sel dans la cuisson.
 - Limitez le sel à la table.
 - Évitez les aliments salés.
 - Choisissez des aliments frais ou congelés. Évitez les aliments en conserves ou précuits.
 - Lisez les étiquettes sur les produits alimentaires.
 - Utilisez les fines herbes, les épices, le jus de citron et l'ail à la place du sel.
- Mangez des aliments riches en potassium** comme les bananes, les oranges, les melons, les kiwis, les pommes de terre, les tomates, le lait, les noix et les céréales à grains entiers.
- Ne fumez pas.**
- Faites 30 minutes ou plus d'activité physique chaque jour ou au moins trois jours par semaine.**
- Prenez le temps de relaxer.**
- Prenez vos médicaments tels que prescrits.**
- Vérifiez votre pression artérielle à la maison.**

QUELQUES FAITS IMPORTANTS SUR L'HYPERTENSION ET LES MALADIES DU COEUR

L'hypertension est dangereuse quand elle n'est pas traitée. Les gens qui font de l'hypertension risquent plus d'avoir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

L'hypertension est une maladie silencieuse. La plupart des gens qui font de l'hypertension ne manifestent aucun symptôme. Ils ne connaissent donc pas leur état à moins de faire vérifier leur pression artérielle.

Une personne sur quatre qui fait de l'hypertension ignore qu'elle en est atteinte.

LA BONNE NOUVELLE : VOUS *POUVEZ* RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE MALADIES DU COEUR.

Faites équipe avec votre médecin :

pour contrôler votre pression artérielle;

pour contrôler les autres facteurs qui peuvent causer une maladie du coeur.

CONTRÔLE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE

QU'EST-CE QUE L'HYPERTENSION OU LA « HAUTE PRESSION » ?

La pression artérielle est la force qui pousse votre sang dans toutes les parties de votre corps. On peut également parler de tension artérielle.

La pression artérielle est exprimée par 2 chiffres. Par exemple, votre infirmière ou médecin peut dire que votre pression artérielle est de « 125 sur 80 ». Le chiffre le plus élevé (125) est la pression exercée sur vos artères lorsque le cœur se contracte, c'est-à-dire la pression artérielle systolique. Le chiffre le plus bas (80) est la pression exercée sur vos artères lorsque le cœur se repose entre chaque contraction. C'est la pression artérielle diastolique.

Pression artérielle normale

La pression artérielle est normale quand le chiffre le plus haut est en bas de 130 et le chiffre le plus bas est en bas de 85. Par exemple, 125 sur 80 (125/80) est une pression artérielle normale.

À la limite de la normale

Une pression artérielle qui se situe entre 130/85 et 139/89 est à la limite de la normale et devrait être vérifiée chaque année.

Hypertension

Une pression artérielle égale ou supérieure à 140/90 est élevée.

Il n'y a qu'une seule façon de découvrir si vous faites de l'hypertension - faites vérifier votre pression artérielle par votre médecin ou une infirmière. Si l'appareil indique à une seule reprise que votre pression artérielle est élevée, cela ne veut pas nécessairement dire que vous faites de l'hypertension. Vous devez faire prendre votre pression artérielle plusieurs fois pour en être certain. Si votre pression artérielle augmente et reste élevée, votre médecin dira que vous faites de l'hypertension. Le terme médical pour « haute pression » est hypertension.

CONTRÔLE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE

Chez la plupart des gens, on ne connaît pas la cause exacte de leur hypertension. En vieillissant, il y a plus de risque de faire de l'hypertension, surtout si d'autres membres de notre famille ont ce problème. Par ailleurs, votre mode de vie peut aussi favoriser l'apparition de ce problème. Manger trop de sel, boire trop d'alcool et faire de l'embonpoint peuvent entraîner l'élévation de la pression artérielle. Certains médicaments, comme la pilule contraceptive, ont également été associés à l'hypertension.

Certaines personnes ont simplement besoin de modifier leurs habitudes alimentaires et leur consommation d'alcool ou de faire plus d'activité physique pour ramener leur pression artérielle à la normale. D'autres ont aussi besoin de médicaments. Peu importe ce qui cause votre hypertension, rappelez-vous que vous pouvez la contrôler. Il faut collaborer avec votre médecin et apporter quelques changements à vos habitudes de vie.

NEUF MOYENS POUR CONTRÔLER VOTRE PRESSION ARTÉRIELLE

Si vous avez des questions concernant cette information, parlez-en à votre médecin.

I. CONTRÔLEZ VOTRE POIDS

Même une légère perte de poids peut aider à réduire votre pression artérielle, bien avant d'atteindre un poids santé.

Voici quelques trucs pour perdre du poids :

- Faites de l'exercice. L'activité physique aide à contrôler le poids. Consultez la section six.
- Mangez une variété d'aliments nutritifs provenant de chacun des quatre groupes alimentaires (produits de céréales, légumes et fruits, produits laitiers, viandes et ses substituts).
- Mangez moins de gras. Choisissez des viandes plus maigres, de la volaille et du poisson. Choisissez des produits laitiers faibles en gras comme du lait écrémé ou 1 %, du fromage contenant 15 % de matières grasses (15 % M.G.) ou moins, selon l'étiquette, et du yogourt faible en gras.
- Mangez plus d'aliments qui contiennent des fibres comme les fruits, les légumes, les haricots secs et les lentilles, et les produits céréaliers à grains entiers - riz brun, pain de blé entier, céréales à grains entiers.
- Évitez les aliments très sucrés comme les bonbons et les biscuits.

2. DIMINUEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

Boire de l'alcool peut faire augmenter votre pression artérielle.

- Ne prenez pas plus de deux consommations par jour. Une consommation équivaut à une bouteille de bière, un verre de vin (5 onces) ou un verre de spiritueux (1 1/2 once).
- Évitez complètement l'alcool si votre médecin le recommande.
- Le fait de boire moins ou pas du tout d'alcool peut abaisser votre pression artérielle. Les médicaments contre l'hypertension agissent mieux sur l'organisme si l'on consomme moins d'alcool.
- Comme l'alcool contient beaucoup de calories, il peut aggraver un problème de poids.



3. DIMINUEZ LE SEL

Pour certaines personnes, la consommation d'une trop grande quantité de sodium peut entraîner de l'hypertension. Le sodium se retrouve dans le sel et dans plusieurs aliments préparés.

Voici quelques trucs pour réduire votre consommation de sel :

- Limitez l'usage du sel dans la cuisson et à la table.
- Évitez les aliments salés comme :
 - les soupes en enveloppe ou en conserve;
 - les conserves de poisson, de viande et de légumes;
 - les viandes (charcuteries, viandes froides) et les fromages qui ont subi une transformation (fromage fondu);
 - les craquelins salés (biscuits soda) et les croustilles;
 - les sels assaisonnés (sel d'ail, sel d'oignon), les marinades, le ketchup, la moutarde et la sauce soya;
 - les repas congelés et aliments précuits et emballés.
- Choisissez des aliments naturellement sans sel ou à teneur réduite en sel ou en sodium comme les fruits et légumes frais ou congelés, les céréales, le riz nature, les pâtes, le pain et le lait.
- Lisez les étiquettes avant d'acheter des aliments :
 - Recherchez les étiquettes qui disent « à faible teneur en sodium » ou « aucun sel ajouté ».
 - Une étiquette où on retrouve « teneur réduite en sodium » ou « 50 % moins de sel » veut dire que l'aliment est moins salé. C'est peut-être une bonne chose, mais l'aliment peut quand même contenir beaucoup de sel.
 - Choisissez des aliments qui contiennent 300 mg ou moins de sel par portion.
 - Évitez les aliments qui renferment trois sources ou plus de sodium. Le soda à pâte, la poudre à pâte et le glutamate monosodique (G.M.S.) sont trois sources de sodium que l'on retrouve souvent dans les aliments.
- Au lieu du sel, utilisez des fines herbes, des épices, de la moutarde sèche, du vinaigre, du jus de citron ou un autre jus de fruits, du gingembre, de l'ail ou de l'oignon.

4. MANGEZ DES ALIMENTS RICHES EN POTASSIUM

En plus de réduire le sel, il est bon de manger beaucoup de fruits et de légumes et d'autres aliments riches en potassium comme :

la plupart des fruits et des légumes, en particulier les bananes, les oranges, les melons, les kiwis, les pommes de terre et les tomates;
le lait;
les noix;
les céréales à grains entiers, en particulier celles qui contiennent de l'avoine.



5. NE FUMEZ PAS

Si vous faites de l'hypertension et que vous fumez, vous avez un *plus grand* risque d'avoir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral. Arrêtez de fumer et réduisez votre risque ! Votre traitement contre l'hypertension sera plus efficace si vous arrêtez de fumer.

Quelques façons d'arrêter de fumer :

- Arrêtez par vous-même, plusieurs personnes réussissent à le faire de cette façon.
- Joignez-vous à un programme d'abandon du tabac. Informez-vous auprès de votre médecin ou auprès de votre service de santé (ex.CLSC).
- Les médicaments pour cesser de fumer comme les timbres, la gomme à mâcher de nicotine ou les comprimés aident certaines personnes. Discutez-en avec votre médecin.

6. FAITES DE L'EXERCICE

La pratique régulière d'activité physique est très bonne pour la santé. Même un peu d'activité physique aidera.

L'activité physique aide à contrôler la pression artérielle.

Elle aide à contrôler le poids.

Elle aide à contrôler le stress. C'est l'un des meilleurs tranquillisants naturels.

- Avant de commencer un programme d'activité physique, demandez à votre médecin quelles activités vous conviennent le mieux.
- Prévoyez faire 30 minutes ou plus d'activité physique chaque jour ou au moins trois jours par semaine. Les activités doivent être d'intensité modérée. Ces activités vous font respirer plus vite qu'à la normale, comme lorsque vous marchez rapidement ou que vous dansez. **Mais n'en faites pas trop. Assurez-vous que vous pouvez toujours parler facilement.**
- Vous n'avez pas à faire 30 minutes d'activité physique en une seule fois. Vous pouvez y arriver graduellement en additionnant des blocs de quelques minutes plusieurs fois par jour. Essayez d'en faire au moins 10 minutes chaque fois.
- Choisissez des activités que vous aimez et qui vous conviennent. Les meilleures activités sont celles qui utilisent les gros muscles, surtout ceux des jambes. Quand ces muscles travaillent, ils ont besoin de plus d'oxygène et le coeur doit battre plus vite. Votre coeur devient ainsi une pompe plus puissante et plus efficace.

Voici des exemples des meilleures activités :

marche rapide, bicyclette, natation, ski de fond et danse.

Ces activités sont bonnes, mais elles ne sont pas le seul moyen d'être actif. Il faut que l'activité physique fasse partie de votre routine de tous les jours.

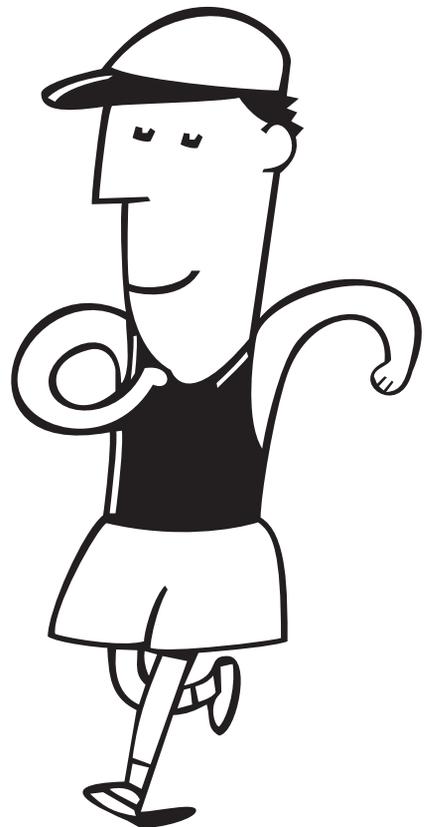
- Montez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur.
- Stationnez votre auto ou descendez de l'autobus quelques coins de rue avant d'arriver à votre destination. Marchez pour compléter la distance.
- Faites le tour du bloc pendant vos pauses au travail.

7. APPRENEZ À RELAXER

Réduire le stress peut aussi aider à contrôler la pression artérielle. Il existe différentes sources de stress qui perturbent les gens de différentes manières. Donc, portez attention à ce qui vous stresse et à la façon dont vous réagissez.

Voici quelques trucs pour vous aider à relaxer :

- Apprenez à gérer votre stress : organisez mieux votre temps, exprimez vos besoins et vos émotions, continuez à faire de l'activité physique.
- Quand vous vous sentez tendu, faites autre chose. Par exemple, changez de pièce, allumez la radio ou allez faire une marche.
- Assurez-vous que vous vous reposez et que vous dormez assez.
- Essayez des techniques de relaxation, comme le yoga ou la méditation, et pratiquez-les régulièrement.
- Si le stress vous dérange, demandez à votre médecin de vous suggérer des méthodes qui pourraient vous aider.



8. SI VOUS PRENEZ DES MÉDICAMENTS, SUIVEZ LES RECOMMANDATIONS DE VOTRE MÉDECIN

- Si votre médecin vous prescrit des médicaments contre l'hypertension, suivez ses recommandations à la lettre. Ne changez jamais de médicament et n'oubliez pas de le prendre. N'arrêtez jamais la médication sans en parler à votre médecin.
- Si vous avez des effets secondaires causés par un médicament, parlez-en à votre médecin. Il changera peut-être votre médication.
- Vérifiez auprès de votre médecin ou de votre pharmacien avant d'acheter des médicaments non prescrits. Certains médicaments, comme les sirops ou pilules contre le rhume, peuvent augmenter votre pression artérielle.
- Gardez avec vous une liste de tous vos médicaments.

Si vous trouvez difficile de vous rappeler de prendre vos médicaments régulièrement, **voici quelques trucs** :

- Achetez un pilulier à la pharmacie. C'est une petite boîte avec sept compartiments pour garder vos pilules de chaque jour de la semaine. Remplissez-le au début de chaque semaine.
- Placez vos médicaments dans un endroit où vous les verrez facilement durant la journée (comme près de votre brosse à dents ou sur la table de cuisine). Gardez en tout temps vos médicaments hors de la portée des enfants.

- Notez sur le calendrier le moment de renouveler votre prescription *avant* de ne plus avoir de médicament.
- Assurez-vous d'avoir assez de médicaments lorsque vous voyagez.
- Demandez l'assistance des membres de votre famille. Ils peuvent vous aider à vous rappeler de prendre vos médicaments.

Même si vous avez besoin de médicaments pour votre hypertension, vos habitudes de vie sont très importantes.

Les médicaments ne suffisent pas. Ils ne remplacent pas une alimentation saine et une pratique régulière d'activité physique.

Faites équipe avec votre médecin. Prévoyez des visites régulières et si vous manquez un rendez-vous, prenez-en un autre le plus tôt possible.

9. AU BESOIN, APPRENEZ À VÉRIFIER VOUS-MÊME VOTRE PRESSION ARTÉRIELLE

Il peut être avantageux pour certaines personnes de vérifier leur pression artérielle à la maison. Si votre médecin le recommande, assurez-vous de savoir quel appareil utiliser et comment vous en servir. Utilisez le relevé de la pression artérielle dans ce dépliant pour noter votre pression artérielle.

CONTRÔLEZ LES AUTRES FACTEURS QUI PEUVENT CONTRIBUER AUX MALADIES DU COEUR

En plus de l'hypertension, d'autres facteurs peuvent contribuer aux maladies du cœur : le tabagisme, un cholestérol sanguin élevé, l'inactivité physique, le diabète et le surplus de poids.

Vous pouvez faire une différence. Plus vous contrôlez de facteurs de risque, plus faible est votre risque de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral. Si vous voulez réduire le risque de maladies du cœur :

- Ne fumez pas.
- Demandez à votre médecin si vous avez besoin de faire vérifier votre cholestérol sanguin.
- Demandez à votre médecin si vous avez besoin de faire vérifier votre taux de glucose sanguin.
- Faites de l'activité physique.
- Contrôlez votre poids.

Votre médecin peut vous suggérer d'autres dépliants sur chacun de ces thèmes. Demandez ceux qui vous intéressent.

