

HYPERTENSION ET SANTÉ DU CŒUR

PARCE QU'ELLE NOUS TIENT À CŒUR • POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS : VOTRECŒUR.CA



L'hypertension peut mener à une **maladie du cœur** ou à un **accident vasculaire cérébral** ou **augmenter** leur **risque**.



Très souvent, l'hypertension survient sans **aucun symptôme**.



Chez les femmes, l'hypertension est souvent **sous-estimée** et **sous-diagnostiquée**.

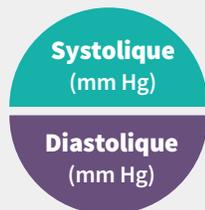
CONNAISSEZ VOS CHIFFRES

CHIFFRE DU HAUT

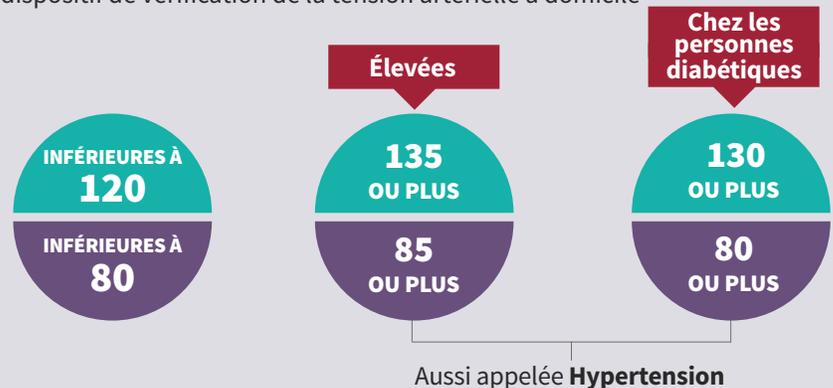
Pression (force) exercée par le sang contre les parois des artères lorsque le muscle cardiaque se contracte

CHIFFRE DU BAS

Pression (force) exercée par le sang contre les parois des artères entre deux contractions



CONNAISSEZ LES VALEURS DE VOTRE TENSION ARTÉRIELLE ET LEUR SIGNIFICATION. Mesurée à l'aide d'un tensiomètre automatique ou d'un dispositif de vérification de la tension artérielle à domicile



CE QUE JE PEUX FAIRE?

10 CONSEILS EN MATIÈRE DE PRÉVENTION ET D'AUTOGESTION DES SOINS

-  **Réduisez votre apport en sel.** Visez moins de 1 cuillerée à thé de sel (< 2400 mg) par jour.
-  **Soyez plus active, moins souvent assise.** Choisissez une activité qui vous plaît et qui correspond à votre mode de vie. Visez 30 minutes par jour.
-  **Maintenez un poids santé.** Visez un tour de taille inférieur à 88 cm.
-  **Augmentez votre consommation de fruits et légumes.** Visez 7 portions de fruits et/ou légumes par jour.
-  **Réduisez votre consommation d'alcool.** Visez moins de 2 verres par jour et moins de 9 verres par semaine.

-  **Gérez votre stress.** Restez en contact avec vos proches.
-  **Maîtrisez votre diabète.**
-  **Prenez vos médicaments** selon l'ordonnance.
-  **Mesurez votre tension artérielle** et notez-les dans un journal.
-  Si vous fumez, demandez de l'aide pour cesser.



Téléchargez les 5 principales questions à poser à votre médecin à votrecœur.ca