

# Fiche conseils

---

L'hypertension artérielle liée à la grossesse, aussi connue sous les termes d'hypertension artérielle gravidique ou gestationnelle, se caractérise par une élévation de la pression artérielle après le 4<sup>e</sup> mois de grossesse (à partir de la 20<sup>e</sup> semaine d'aménorrhée). Elle peut présenter des risques pour vous et votre enfant, comme la pré-éclampsie. **Un suivi médical régulier est essentiel.** Cette hypertension disparaît généralement après l'accouchement.

## Conseils alimentaires

- Adoptez une alimentation variée et équilibrée.
- En dehors des précautions alimentaires propres à la grossesse, aucun aliment n'est interdit. Cependant, limitez votre consommation d'excitants (café, thé) et de réglisse (souvent utilisé comme exhausteur de goût ou édulcorant, vérifiez les étiquettes des produits que vous achetez).
- Prenez au moins 3 repas par jour et évitez le grignotage.
- Faites attention au nutri-score (de A à E) et aux étiquettes alimentaires des produits commerciaux.

## Activité physique

- Demandez l'avis de votre médecin pour éliminer toute contre-indication à l'activité physique liée à la grossesse.
- Pratiquez une activité physique régulière : 30 minutes, 3 à 5 fois par semaine.
- Adaptez la durée et l'intensité de l'exercice au fil de la grossesse.
- Bougez davantage au quotidien (privilégiez la marche aux transports, les escaliers à l'ascenseur, etc.).
- Privilégiez des sports tels que la natation, l'aquagym, la marche, le vélo d'appartement, la gymnastique douce et les activités d'expression corporelle. Évitez les sports à risque de coups ou de chute (boxe, équitation, etc.).

## Surveillance

- Votre médecin définira un rythme de surveillance.
- Une surveillance de la pression artérielle à domicile peut être conseillée. Utilisez de préférence un tensiomètre au bras. Notez vos mesures dans un carnet de suivi.

## Symptômes nécessitant une consultation urgente

- Tension artérielle élevée (PAS  $\geq$  160 mmHg et/ou PAD  $\geq$  110 mmHg).
- Maux de tête violents/inhabituels.
- Vision floue, taches devant les yeux.
- Bourdonnements d'oreilles.
- Gonflement du visage, des mains ou des jambes.
- Douleur en barre en haut du ventre, persistante ou intense.
- Diminution des mouvements du bébé.

**Informations supplémentaires** : pour plus d'informations sur la gestion de l'hypertension durant la grossesse, scannez les QR codes. Vous y trouverez :

- des informations générales sur l'hypertension durant la grossesse et son suivi,
- des conseils pour augmenter votre activité physique,
- des détails sur le nutri-score et les étiquettes nutritionnelles,
- des conseils pour prendre correctement votre tension,
- une liste de tensiomètres recommandés (liste en anglais, choisir un appareil dans la 1<sup>re</sup> section, intitulée « Preferred devices »).



Hypertension artérielle et grossesse



Prendre votre tension artérielle à domicile



Activité physique et grossesse



Comprendre le Nutri-Score



Grossesse : bien choisir votre tensiomètre