

## Vivre avec une hypertension - Fiche conseil

---

### Conseils généraux

- **Arrêter de fumer est essentiel.** Parlez-en à votre médecin pour obtenir de l'aide ou des conseils sur les méthodes pour arrêter.
- Si vous êtes en situation de surpoids, discutez avec votre médecin des options pour gérer votre poids de manière adaptée. Cela peut contribuer à mieux contrôler votre hypertension et à réduire le risque de complications.

### Conseils alimentaires

- Aucun aliment n'est interdit, mais la consommation de certains aliments doit être limitée.
- Mangez au moins 3 repas par jour.
- Évitez de grignoter entre les repas.
- Adoptez une alimentation variée.
- Lisez le nutri-score et/ou les étiquettes alimentaires des produits achetés dans le commerce.

### Régime alimentaire

- **Augmentez votre consommation de :**
  - fruits et légumes : au moins 5 fruits et légumes par jour (la consommation de jus de fruits ne remplace pas les fruits),
  - noix et fruits à coque (noisettes, amandes; etc.) : 1 poignée par jour,
  - légumes secs : au moins 2 fois par semaine,
  - produits céréaliers complets : au moins 1 fois par jour,
  - poisson : 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon).
- **Réduisez votre consommation de :**
  - viande rouge,
  - produits au lait entier (privilégiez les produits écrémés ou demi-écrémés en quantités raisonnables),
  - alcool : limitez à 2 verres par jour et 10 verres par semaine, évitez les alcoolisations ponctuelles importantes
  - graisses animales (préférez la cuisine à l'huile d'olive plutôt qu'au beurre),
  - réglisse (pastis, tisanes, confiseries...),
  - caféine : le café et le thé peuvent être consommés en quantités modérées (à 3-4 tasses/jour), les boissons énergisantes sont à éviter.
- **Limitez votre consommation de sel :**
  - diminuez la consommation de produits industriels transformés en faveur de plats faits maison,
  - lorsque vous cuisinez, évitez d'utiliser du sel ou des bouillons achetés dans le commerce (bouillons cubes, bouillons de bœuf, bouillons de légumes...),
  - ne mettez pas de salière sur la table lors des repas,
  - limitez votre consommation de charcuterie, de pain et de fromage,
  - évitez la consommation d'eaux riches en sel vendues dans le commerce,
  - limitez votre consommation d'aliments et boissons contenant de la réglisse (pastis avec ou sans alcool, tisanes, confiseries...). Aidez-vous des étiquettes car le réglisse est parfois utilisé comme

édulcorant.

## Activité physique

- Réduire les activités sédentaires et bouger plus est essentiel pour contrôler votre tension et réduire le risque de complications.
- Demandez à votre médecin si un bilan cardiaque est nécessaire avant de commencer une activité physique.
- **Limitez la sédentarité à moins de 7 heures par jour** (activités réalisées au repos, en position assise ou allongée, comme regarder la télé, travailler sur un ordinateur, lire...).
- Levez-vous et bougez au moins une minute chaque heure.
- **Incorporez de l'activité physique dans votre quotidien** (ex. : marchez au lieu de prendre les transports, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur).
- **Faites régulièrement de l'activité physique d'endurance ET de renforcement musculaire :**
  - endurance :
    - visez **150 à 300 minutes** d'activité modérée par semaine (réparties sur 5 séances de 30 à 60 minutes). Par exemple : marche rapide (5-6,5 km/h), vélo de loisir (15 km/h), natation tranquille, ou jardinage,
    - si vous préférez des activités plus intenses, vous pouvez opter pour **75 à 150 minutes** par semaine (réparties en 3 séances). Cela inclut des activités comme la marche rapide avec dénivelé, la randonnée, le jogging, le VTT, ou le football,
    - une **combinaison équivalente** d'activités modérées et intenses est également possible,
  - renforcement musculaire : visez **2 à 3 séances hebdomadaires** soit :
    - des exercices de renforcement (pompes, squats, sit-ups) avec **2 à 3 séries de 10 à 15 répétitions**,
    - ou des exercices isométriques (gainage, Pilates).
- **Augmentez progressivement** votre activité physique pour atteindre vos objectifs. Si nécessaire, parlez-en à votre médecin pour envisager une prescription d'activité physique adaptée et être accompagné dans votre reprise.

## Surveillance

Votre médecin vous conseillera sur la fréquence des mesures de votre pression artérielle à domicile (1 à 2 fois par semaine ou par mois selon votre cas).

Utilisez de préférence un **tensiomètre au bras** (et non au poignet) pour des résultats plus fiables.

**Scannez les QR codes**, vous obtiendrez des informations relatives à l'hypertension, telles que :

- des informations générales sur l'hypertension artérielle et son suivi,
- des conseils alimentaires pour réduire votre consommation de sel,
- des conseils pour avoir une alimentation équilibrée,
- des conseils pour bouger davantage,
- des informations supplémentaires sur le nutri-score et les étiquettes nutritionnelles,
- des exemples de tensiomètres fiables. Liste en anglais, choisir un appareil dans la 1<sup>re</sup> section, intitulée "Preferred devices".



### **Information sur l'hypertension artérielle**

*Assurance Maladie*  
Site internet



### **Dépister et traiter l'hypertension**

*WhyDoc*  
Vidéo



### **Réduire les produits salés et le sel**

*Manger Bouger*  
Site internet



### **Alimentation : manger mieux**

*Santé Publique France*  
Site internet



### **Activité physique et HTA**

*HAS*  
PDF



### **Être plus actif au quotidien**

*Santé Publique France*  
Site internet



### **Comprendre le Nutri-Score**

*Manger Bouger*  
Site internet



### **Bien choisir votre tensiomètre**

*Stride BP*  
PDF