



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.



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.



Adoptez une alimentation variée et équilibrée



Privilégiez

- les fruits et légumes : au moins 5 fruits et légumes par jour (la consommation de jus de fruits ne remplace pas les fruits),
- les noix et fruits à coque (noisettes, amandes; etc.) : 1 poignée par jour,
- les légumes secs : au moins 2 fois par semaine,
- les produits céréaliers complets : au moins 1 fois par jour,
- le poisson : 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon).



Limitez

- la viande rouge,
- les produits au lait entier (privilégiez les produits écrémés ou demi-écrémés en quantités raisonnables),
- l'alcool :
 - limitez à 2 verres par jour et 10 verres par semaine,
 - évitez les alcoolisations ponctuelles importantes
- les 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 fortement

- le sel :
 - diminuez la consommation des 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,
- les 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.



Pratiquez une activité physique régulière

- Demandez à votre médecin si un bilan cardiaque est nécessaire avant de commencer une activité physique.
- Réduire les activités sédentaires et bouger plus est essentiel pour contrôler votre tension et réduire le risque de complications. **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).
- **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.
- **Faites régulièrement de l'activité physique d'endurance ET de renforcement musculaire :**

Type d'activité	Fréquence recommandée	Exemples
Endurance	• 150 à 300 minutes d'activité modérée par semaine (réparties sur 5 séances de 30 à 60 minutes), OU • 75 à 150 minutes d'activité intense par semaine (réparties en 3 séances). • Une combinaison équivalente d'activités modérées et intenses est également possible.	• Activités physiques modérées : marche rapide (5-6,5 km/h), vélo de loisir (15 km/h), natation tranquille, jardinage. • Activités physiques intenses : marche rapide avec dénivelé, randonnée, jogging, VTT, football.
Renforcement musculaire	2 à 3 séances hebdomadaires	• Des exercices de renforcement (pompes, squats, sit-ups) avec 2 à 3 séries de 10 à 15 répétitions, OU • Des exercices isométriques (gainage, Pilates).

Pour obtenir plus d'informations relatives à l'hypertension, **scannez les QR codes**.



Information sur l'hypertension artérielle

Ameli
Site



Dépister et traiter l'hypertension

WhyDoc
Vidéo



Réduire les produits salés et le sel

Manger Bouger
Site



Alimentation : manger mieux

SPF
Site



Activité physique et HTA

HAS
PDF



Être plus actif au quotidien

Santé publique France
Site



Comprendre le Nutri-Score

Manger Bouger
Site



Bien choisir votre tensiomètre

Stride BP
PDF