Conseils patients

Concernant votre traitement antihypertenseur :

- en cas de fortes chaleurs, de diarrhée, de vomissements ou de fièvre, augmentez votre consommation d'eau pour éviter la déshydratation et parlez-en à votre médecin,
- en cas de gonflement/œdème inexpliqué d'une partie de votre corps, arrêtez votre traitement et recherchez un avis médical dans les plus brefs délais. **Un arrêt brutal de votre traitement vous expose à un risque de montée rapide de la tension** et l'œdème peut s'étendre et gêner votre respiration. Un avis médical est donc nécessaire rapidement pour évaluer l'origine de l'œdème et ses risques, et pour reprendre sans délai un traitement antihypertenseur adapté.

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 1re section, intitulée "Preferred devices".

Information sur l'hypertension artérielle

Dépister et traiter l'hypertension

Réduire les produits salés et le sel

Alimentation : manger mieux

Activité physique et HTA