

## Pourquoi prendre ma tension artérielle et noter le résultat?

Savoir quelle est votre tension artérielle et pouvoir la comparer à votre objectif vous seront utiles quand vous parlerez à votre médecin ou à votre fournisseur de soins de santé. Vous êtes le membre le plus important de votre équipe soignante.

## Quel devrait être mon objectif?

Pour la plupart des gens : **inférieure à 140/90 mm HG**

Pour la plupart des gens qui souffrent du diabète ou d'une maladie rénale :

inférieure à 130/80 mm Hg

## Votre médecin et votre équipe soignante vous conseilleront sur ce qui devrait être votre objectif.

- La seule façon de savoir si vous souffrez d'hypertension est de vérifier régulièrement votre tension artérielle.
- Demandez à votre médecin ou à votre professionnel de la santé une carte pour inscrire les résultats des lectures de votre tension artérielle.



## Pour plus de renseignements sur :

### l'activité

- ▶ [www.walkaboutns.ca](http://www.walkaboutns.ca)
- ▶ [www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca)
- ▶ [www.heartandstrokedirectory.ns.ca](http://www.heartandstrokedirectory.ns.ca)

### la tension artérielle

- ▶ [www.hypertension.ca/fr](http://www.hypertension.ca/fr)
- ▶ [www.heartandstroke.ca/actionplan](http://www.heartandstroke.ca/actionplan)

### le régime alimentaire

- ▶ [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)
- ▶ [www.lowersodium.ca/fr/public/index](http://www.lowersodium.ca/fr/public/index)
- ▶ [www.sodium101.ca/?lang=fr](http://www.sodium101.ca/?lang=fr)
- ▶ [www.freshcannedfrozen.com/fr](http://www.freshcannedfrozen.com/fr)
- ▶ [www.dashdiet.org](http://www.dashdiet.org)

### le stress

- ▶ [www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2](http://www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2)

### le renoncement au tabac

- ▶ Téléassistance pour cesser de fumer : 1-877-513-5333
- ▶ [teleassistancepourfumeurs.ca](http://teleassistancepourfumeurs.ca)
- ▶ [www.addictionservices.ns.ca](http://www.addictionservices.ns.ca)

Si vous avez des questions au sujet de votre tension artérielle et sur la façon de la contrôler, parlez à votre médecin ou à un professionnel de la santé ou appelez Info-Santé au 811.



# Je fais prendre ma tension artérielle.

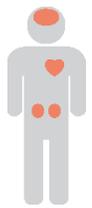


En Nouvelle-Écosse,  
allez,

# on le fait!

## Pourquoi me préoccuper de ma tension artérielle?

Une tension artérielle élevée est néfaste pour :



- **le cerveau** (risque d'AVC);
- **le cœur** (risque de crise cardiaque);
- **les reins** (risque d'insuffisance rénale).

L'hypertension artérielle est souvent appelée le tueur silencieux parce qu'il n'y a pas de signes avertisseurs ou de symptômes. Beaucoup de gens ignorent qu'ils ont un problème de tension artérielle.

## Qu'est ce que la tension artérielle?

**La tension artérielle** est la force qui pousse le sang dans les vaisseaux sanguins. Cette force est nécessaire pour créer le flot sanguin et livrer l'oxygène et les nutriments au corps.

**L'hypertension** est une tension artérielle supérieure à la moyenne. Avec le temps, une tension artérielle élevée cause des dommages aux vaisseaux sanguins. Une fois qu'on souffre d'hypertension, on en souffre habituellement pour le restant de ses jours. Faire des changements dans son mode de vie est un élément important de la prévention et de la gestion de l'hypertension.

## Comment puis-je réduire le risque de souffrir d'hypertension?



- Soyez plus actif. Faites de 30 à 60 minutes d'activité physique presque tous les jours de la semaine.



- Mangez plus de fruits et de légumes frais. Utilisez des produits laitiers faibles en gras. Consommez des pains et des céréales de grains entiers ainsi que des viandes maigres, du poisson et de la volaille.



- Si vous faites de l'embonpoint, même une perte de poids de 10 à 20 livres aura un effet bénéfique.



- Si vous fumez, cessez.

- Prenez toujours vos médicaments en suivant les instructions de votre médecin.



- Gérez ou réduisez le stress que vous vivez.

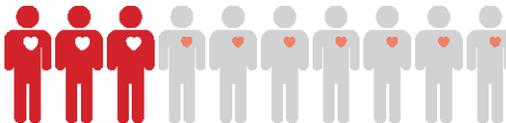


- Limitez votre consommation d'alcool à un ou deux verres par jour.



- Utilisez moins de sel (sodium) avec les aliments que vous consommez et évitez les aliments qui ont une forte teneur en sodium en lisant les étiquettes sur les produits.

**En Nouvelle-Écosse,** presque trente pour cent des adultes souffrent d'hypertension. Au Canada, les personnes âgées, les diabétiques, les personnes d'ascendance autochtone, afro-autochtone, hispanique et sud-asiatique présentent des taux plus élevés d'hypertension.



Le pourcentage de la valeur quotidienne en sodium indiqué sur un produit vous dit combien il y a de sodium dans ce produit. Comparez des aliments semblables et choisissez un produit qui contient moins de sodium. **Choisissez-en un dont la valeur quotidienne est de 5 % ou moins.** Évitez ceux dont la valeur quotidienne est de 15 % ou plus.

Valeur nutritive	
Par 1 hamburger (130 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 200	
Lipides 9 g	14 %
Saturés 2 g	
+ Trans 1 g	15 %
Cholestérol 70 g	
<b>Sodium 800 mg</b>	<b>33 %</b>
Glucides 4 g	1 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 25 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 4 %	Fer 2 %