

CIUSSS Centre-Ouest Centre de réhabilitation cardiaque Richardson  
**Prévention de l'hypertension et habitudes de vie - Aide Mémoire**

**Pression/Tension artérielle :**

La pression artérielle représente la force qu'exerce le sang sur les artères. C'est la pression contre laquelle le cœur doit travailler à chaque battement. Le bon contrôle de la pression artérielle permet de diminuer le risque de maladie cardiovasculaire.

Niveau de risque	Systolique (chiffre du haut)		Diastolique (chiffre du bas)
Minime	≤ 120	et	≤ 80
Augmenté	120-134	ou	80-85
Élevé	≥ 135	ou	≥ 85

**Mode de vie contre l'hypertension :**

1. Saines habitudes alimentaires

Réduire le sel : Attention aux restaurants, au fast-food, aux aliments transformés et repas préparés. Comparé les produits grâce aux étiquettes alimentaires (Valeur quotidienne : ≤5% = bas; ≥15% = haut)

Diète pour l'hypertension : La diète DASH a été conçue pour combattre l'hypertension. Une diète riche en légumes et fruits, produits laitier réduits en gras, grains entier, volaille, poisson, noix ainsi que réduite en sucres, viandes rouges et breuvages sucrés.

L'assiette santé recommandée par le Guide Alimentaire Canadien est très similaire, tout comme la diète méditerranéenne.

2. L'exercice

Lorsque fait régulièrement, effet comparable à l'ajout d'un médicament. Des séances aussi courtes que 10min peuvent réduire la pression artérielle jusqu'à 24h. L'intensité légère comme modérée permettent de réduire la pression, l'entraînement en musculation aussi.

3. Maintien/Perte de poids

La perte de poids, mais surtout la diminution du tour de taille peuvent avoir un impact significatif sur la pression artérielle. Diminution de la pression d'environ 1mmHg par livre perdue.

4. Limité la consommation d'alcool

Chez ceux buvant plus que les recommandations de modération (H : ≤3co/jr, ≤15co/sem; F : ≤2co/jr, ≤10co/sem), réduire la consommation d'alcool aide à diminuer la pression artérielle.

5. Gestion de stress

Le stress et l'anxiété font augmenter la pression artérielle. Une bonne gestion du stress et des activités comme la relaxation, la méditation, le yoga, le tai-chi peuvent aider à contrôler la pression.

**Conclusions** : Bouger plus, manger mieux, limiter l'alcool, gérer le stress, cesser de fumer!

La meilleure façon de savoir si votre pression est sous contrôle est de la mesurer régulièrement!

CIUSSS Centre-Ouest Cardiac Rehabilitation Center  
**Prevention of hypertension with lifestyle - Cheat Sheet**

**Blood pressure :**

Blood pressure represents the force of your blood pushing against the blood vessels. It is also the force against which your heart has to work every beat. A good control of blood pressure leads to reduction in cardiovascular disease.

<b>Risk level</b>	<b>Systolic (upper)</b>		<b>Diastolic (lower)</b>
Minimal	≤ 120	and	≤ 80
Increased	120-134	or	80-85
Elevated	≥ 135	or	≥ 85

**Lifestyle against hypertension :**

1. Healthy eating habits

Reducing salt : Watch out for restaurant, fast-food, transformed/process food and prepared meals. Compare food labels to make better choices (Daily value : ≤5% = low; ≥15% = high)

Diet for hypertension : The DASH diet was designed to fight elevated blood. A diet rich in vegetables, fruits, low-fat dairies, whole grain, poultry, fish, and nuts while low in sugar, red meat and sugar beverages.

The healthy plate from the Canadian Food Guideline is very similar to it, as is the Mediterranean diet.

2. Exercise

If done regularly, has similar effect to the addition of a medication. Exercise sessions as short as 10min can have lowering effects on blood pressure up to 24h. Light and moderate intensity can generate these effects, resistance training also.

3. Maintaining/Losing weight

Weight loss, but more importantly waist circumference reduction can have a significant impact on blood pressure. A reduction of 1mmHg is expected for every pound loss.

4. Limit alcohol consumption

In those drinking more than the moderate recommendations (M : 3 drink/d, 15 drink/wk; W : 2 drink/d, 10 drink/wk), reducing alcohol intake helps reducing blood pressure.

5. Stress management

Stress and anxiety are related to high blood pressure. Improving stress management and activities such as relaxation, meditation, yoga, tai-chi can help control blood pressure.

**Summary** : Move more, eat better, limit alcohol, manage stress, stop smoking!

The best way to know if you're under control is to monitor your blood pressure regularly!