



RECOMMANDATIONS

Habitudes de vie et traitement de l'hypertension

- **Alimentation saine:** beaucoup de fruits et de légumes frais, des produits laitiers faibles en gras saturés, des aliments faibles en gras saturés et en sodium tel que recommandé dans la diète DASH.
- **Pratique régulière de l'activité physique:** idéalement de 30-60 minutes d'activité cardiorespiratoire d'intensité modérée au moins 4 fois par semaine.
- **Réduction de la consommation d'alcool chez ceux qui en consomment trop (<2 consommations/jour).**
- **Perte de poids (≥ 5 kg) pour ceux qui ont un excès de poids (IMC > 25).**
Tour de taille
 - < 102 cm pour les hommes
 - < 88 cm pour les femmes
- **Apport sodique inférieur à moins de 100 mmol/jour** chez les individus sensibles au sel: tels que Canadiens de race noire, personnes de plus de 45 ans ou avec insuffisance rénale ou diabète.
- **Environnement sans fumée.**

SOURCE: Programme éducatif canadien sur l'hypertension (2005).
http://www.hypertension.ca/recommandations_2005/PECH_2005_Traitement.ppt

Effets sur la pression artérielle des modifications aux habitudes de vie

TABLEAU

34-6

Description	Objectif	PAS/PAD
Apport sodique	-100 mmol/jour*	-5,8/-2,5
Poids	-4,5 kg	-7,2/-5,9
Consommation d'alcool	-2,7 consommations/jour	-4,6/-2,3
Exercice	3 fois/semaine	-10,3/-7,5
Diète	Régime alimentaire DASH	-11,4/-5,5

* 100 mmol/jour = 1 c. à thé

SOURCE: Programme éducatif canadien sur l'hypertension (2004).
http://www.hypertension.ca/recommandations_2005/PECH_2005_Traitement.ppt

Régime alimentaire DASH

TABLEAU

34-7

Groupe d'aliments	Nombre de portions par jour
Céréales et produits céréaliers	7-8
Légumes	4-5
Fruits	4-5
Produits laitiers totalement ou partiellement écrémés	2-3
Viande, poisson et volaille	2 ou moins
Noix, noisettes, graines et haricots secs	4-5 par semaine

* DASH: *Dietary Approaches to Stop Hypertension*; régime alimentaire basé sur un apport quotidien de 8 400 kJ.

SOURCE: <http://www1.fmcoeur.ca/Page.asp?PageID=1260&ArticleID=1008&Src=&From=SubCategory>

âgées devraient commencer par modifier leurs habitudes de vie. Si le recours à la pharmacothérapie s'impose pour atteindre la cible souhaitée, soit une pression artérielle

inférieure à 140/90 mm Hg, la dose de départ devrait être inférieure de moitié à celle qu'on prescrit aux adultes plus jeunes.