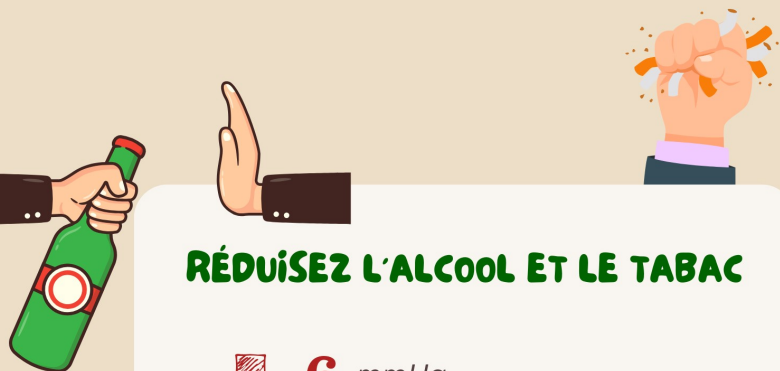


TRAVAILLONS ENSEMBLE POUR VOTRE

HYPERTENSION

PAR DR MAXIME DUBÉ, PHARMACIEN

5 GESTES POUR FAIRE BAISSER VOTRE PRESSION ARTÉRIELLE (ET PROLONGER VOTRE VIE)



RÉDUISEZ L'ALCOOL ET LE TABAC



6 mmHg

Toute réduction a un effet positif
Cible < 2 verres/jour. Zéro tabac

RÉDUISEZ LE SEL



5 mmHg

Ranger la salière
Cuisinez maison plus souvent
Priorisez « sans sel ajouté »
Lisez les étiquettes
Limitez charcuteries, pizzas, plats
préparés, chips, sauces, etc
Optez pour un substitut de sel enrichie
en potassium **



ADOPTÉZ L'ALIMENTATION DASH



11 mmHg

Priorité aux aliments riches en fibres: grains
entiers, noix, légumineuses, fruits et légumes
Minimiser les boissons sucrées et les gras
d'origine animal: viandes rouges, gras
saturés, charcuteries



PERDEZ UN PEU DE POIDS



5 mmHg

(avec perte de 10 lbs)



BOUGEZ TOUS LES JOURS



8 mmHg

Toute exercice physique ou musculaire a un effet positif sur la pression (ex. marche, vélo, tapis roulant, musculation douce, etc.).
Faites de bons choix au quotidien: priorisez l'escalier, stationnez vous à distance, pédalez pour le travail, échangez 15 minutes d'écran pour bouger, etc.)

* Les valeurs mentionnées correspondent à des diminutions maximales de la pression artérielle systolique, observées en moyenne dans les études cliniques.

** Attention: si vous avez une insuffisance rénale chronique, évitez les substituts de sel contenant du potassium.