

LES GESTES
SANTÉ
À ADOPTER
AU QUOTIDIEN

La semaine idéale
pour traiter
mon hypertension


L'apprentissage

PHARAON

UN PROGRAMME
POUR L'HYPERTENDU

Programme éducatif Hygiéno-diététique
et d'Auto prise en charge Répondant
Aux Objectifs de Normalisation tensionnelle

 **IPSEN**



Les gestes
santé pour traiter
mon hyperten-
sion au quotidien

Les gestes santé proposés dans cette brochure sont autant d'idées pour vous accompagner au quotidien, entre deux consultations chez votre médecin.

Quels que soient votre âge, votre activité ou vos loisirs, vous verrez qu'il est possible d'adopter en douceur un mode de vie en accord avec votre hypertension.

N'oubliez pas que votre médecin traitant et votre pharmacien sont les partenaires privilégiés de la réussite de votre traitement.

Ils sauront vous conseiller et répondre à vos interrogations. Alors n'hésitez pas à les solliciter !

J'adapte mon mode de vie, mais par où commencer ?

Prenez votre traitement tous les jours, sans oublier.

Vous devez prendre votre médicament à heure fixe pour ne pas l'oublier. Choisissez un moment où vous êtes chez vous, comme le matin, par exemple avant votre petit déjeuner.

Adoptez une "alimentation santé", variée et équilibrée *.

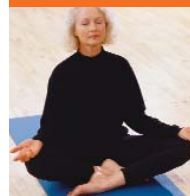
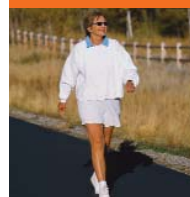
Augmentez votre consommation en fruits et légumes et limitez l'apport en graisse, sucre et sel. Au niveau des boissons, il est important de limiter votre consommation d'alcool et de café et de boire de l'eau à volonté. Votre objectif est d'atteindre ou de maintenir votre poids de forme, pour un bénéfice santé maximum.

Maintenez une activité physique régulière.

L'exercice physique au quotidien participe à une baisse tensionnelle durable. Ayez le réflexe de bouger un peu chaque jour et de privilégier une activité d'endurance (marche, vélo, natation,...).

Choisissez les bonnes méthodes pour décompresser.

Savoir gérer son stress participe à une meilleure prise en charge de votre hypertension. Une bonne hygiène de vie associée à des méthodes de relaxation aideront votre traitement.



* Vous trouverez des informations complémentaires en nutrition sur le site internet de l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé : www.inpes.sante.fr



LUNDI

Le début des bonnes résolutions pour traiter mon hypertension, je cuisine léger !

8 H

MON PREMIER GESTE DU MATIN

Je n'oublie pas de prendre mon médicament, avant mon petit déjeuner.

12 H

DÉJEUNER SANTÉ

J'organise un déjeuner léger à la maison : une viande blanche (poulet) accompagnée de légumes cuits à la vapeur, un yaourt et un fruit.

Un déjeuner léger au restaurant, c'est possible ! Des brochettes de cabillaud avec une garniture de légumes et une salade de fruits frais.

17 H

JE BOUGE AU QUOTIDIEN

Je rentre chez moi à pied sans me presser. Si je suis en métro, je descends une station plus tôt et je termine à pied.

20 H

DÎNER SANTÉ

Je prépare un dîner léger avec une soupe de poireaux faite maison en entrée, une salade et du jambon, puis un fruit.

L'excès de cholestérol est mauvais pour vos artères. Pour limiter l'apport de matières grasses, diversifiez les modes de cuisson de vos viandes et poissons : grillés au four ou cuits en papillote, au court-bouillon ou à la vapeur. Essayez d'éviter les cuissons au beurre à la poêle.



MARDI

Aujourd'hui, je bouge !

8 H

MON PREMIER GESTE DU MATIN

Je n'oublie pas de prendre mon médicament, avant mon petit déjeuner en buvant un grand verre d'eau.

12 H

DÉJEUNER SANTÉ

Je déjeune au restaurant d'un plat unique, sans prendre de dessert, ni de café.

17 H

JE FAIS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE D'ENDURANCE

Je sors faire mes courses à vélo ou je marche d'un bon pas pendant 45 minutes.

20 H

DÎNER SANTÉ

Un apéritif entre amis ? Je prépare des légumes crus (carotte, radis, chou-fleur,...) et je me limite à un verre de vin.

23 H

JE BOUGE AU QUOTIDIEN

Avant de me coucher, je fais quelques exercices de relaxation pour me détendre.

La pratique régulière d'une activité physique sera bénéfique pour votre tension. Essayez de pratiquer 1 heure par jour d'activité physique d'intensité légère et 30 à 45 minutes d'activité d'intensité moyenne, 2 fois par semaine.



MERCREDI

Aujourd'hui,
je mesure ma tension.

8 H

MON PREMIER GESTE DU MATIN

Je n'oublie pas de prendre mon médicament, avant mon petit déjeuner.

10 H

JE BOUGE AU QUOTIDIEN

Je promène mon chien pendant 1 heure.

12 H

DÉJEUNER SANTÉ

Je prépare le déjeuner pour mes enfants.

Une entrée simple, un plat de pâtes et un yaourt nous suffiront.

Je me détends en famille ou entre amis.

17 H

JE FAIS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE D'ENDURANCE

Je vais à mon cours de gymnastique d'entretien.

20 H

DÎNER SANTÉ

Après le dîner, je mesure ma tension avec l'aide d'un appareil d'automesure tensionnelle. Je note bien tous les chiffres affichés sur l'appareil, pour les donner à mon médecin.

Un relevé d'automesure tensionnelle permettra à votre médecin de contrôler l'efficacité de votre traitement. Vous l'effectuez chez vous, dans un moment de calme pour ne pas fausser les chiffres. La semaine précédent votre consultation, appliquez la règle des 3 : 3 mesures le matin / 3 mesures le soir / 3 jours de suite.



JEUDI

Une journée
sans cigarette !

8 H

MON PREMIER GESTE DU MATIN

Je n'oublie pas de prendre mon médicament, avant mon petit déjeuner.

10 H

JE BOUGE AU QUOTIDIEN

Je choisis toujours les escaliers plutôt que l'ascenseur, pour faire un peu d'exercice physique.

12 H

DÉJEUNER SANTÉ

Au restaurant d'entreprise, j'évite l'habituel "steak frites". Je choisis une garniture à base de légumes variés.

17 H

RÉFLEXES NON FUMEUR

Je demande à mes collègues de ne pas fumer dans mon bureau.

Je prends une bouteille d'eau au travail, afin de m'hydrater tout au long de la journée et de limiter ma consommation de café.

20 H

DÎNER SANTÉ

Je ne prends pas d'apéritif alcoolisé avant le dîner.

Souvent associés, stress et tabac limitent les bénéfices de votre traitement. La gestion de votre stress au quotidien vous permettra d'être plus détendu et d'arrêter plus facilement la cigarette. Faites une activité physique, mangez équilibré et organisez-vous des plages horaires pour vous changer les



VENDREDI

Je cuisine savoureux
et peu salé.

8 H

MON PREMIER GESTE DU MATIN

Je n'oublie pas de prendre mon médicament,
avant mon petit déjeuner.

Je prépare un petit déjeuner
équilibré maison, à base de jus de fruits
et de pain frais, sans beurre salé.

12 H

DÉJEUNER SANTÉ

Je prépare mon plat préféré en
mettant moins de sel que d'habitude.
J'assaisonne avec des épices.

17 H

JE BOUGE AU QUOTIDIEN

Je fais du jardinage l'après-midi.

20 H

DÎNER SANTÉ

Au menu du soir :
poisson en papillote avec
des tomates et des oignons.
Je ne mets pas la salière sur la table.

Une alimentation trop riche en sel va entretenir une hypertension installée. Ayez le réflexe de goûter vos plats avant de saler et laissez votre salière au placard plutôt que de la mettre systématiquement sur la table à chaque repas.



SAMEDI

Je fais mes courses alimentaires en
choisissant les bons produits.

8 H

MON PREMIER GESTE DU MATIN

Je n'oublie pas de prendre mon médicament,
avant mon petit déjeuner.

10 H

JE BOUGE AU QUOTIDIEN

Je vais au marché et choisis des produits frais de saison.
J'achète du poisson, plutôt que de la viande. Je ne
prends pas de charcuterie.

12 H

DÉJEUNER SANTÉ

Je déjeune sur le pouce avec
les produits frais achetés le matin.

17 H

JE BOUGE AU QUOTIDIEN

Je continue mes courses au supermarché,
après déjeuner. Je limite l'achat de produits surgelés
industriels, de charcuteries
et de gâteaux apéritifs, souvent trop
riches en sel et en matières grasses.

20 H

DÎNER SANTÉ

Je me détends en famille.

Les clés d'un repas équilibré, c'est un apport quotidien en : • Protéines • Féculents (par exemple, les pâtes et le riz) • Produits laitiers (fromages frais et yaourts si possible allégés) • Fruits et légumes frais • Matières grasses végétales (huile de colza, de noix, d'olive, de soja) • Sucres mais sans excès.



DIMANCHE

Je fais une activité physique d'endurance.

8 H

MON PREMIER GESTE DU MATIN

Je n'oublie pas de prendre mon médicament, avant mon petit déjeuner. J'évite les viennoiseries. Je bois un grand verre d'eau.

10 H

JE FAIS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE D'ENDURANCE

Je fais de la course à pied ou je me promène à vélo pendant 45 minutes.

12 H

DÉJEUNER SANTÉ

Repas familial du dimanche avec un plat traditionnel. Je m'accorde un verre de vin et je ne me sers qu'une fois pour chacun des plats.

17 H

JE BOUGE AU QUOTIDIEN

Je range la maison et je fais le ménage. C'est une façon de se dépenser sans y penser ! Je finis la journée en allant me promener.

20 H

DÎNER SANTÉ

Plateau repas léger devant un bon film.

Les clés d'une activité physique régulière : il faut bouger toute l'année. En hiver, une activité physique d'intérieur comme la gymnastique ou le vélo d'appartement vous feront le plus grand bien !

MES NOTES PERSONNELLES

**LE TRAITEMENT ANTIHYPERTENSEUR
PRESCRIT PAR MON MÉDECIN :
(regardez sur votre ordonnance
ou demandez à votre pharmacien)**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MES ACTIVITÉS PHYSIQUES PRÉFÉRÉES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MES FRUITS ET LÉGUMES PRÉFÉRÉS :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

LES CONSEILS DU COMITÉ FRANÇAIS DE LUTTE CONTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

L'apprentissage

PHARAON
UN PROGRAMME
POUR L'HYPERTENDU

Programme éducatif Hygiéno-diététique
et d'Auto prise en charge Répondant
Aux Objectifs de Normalisation tensionnelle

 **IPSEN**

L'application des conseils suivants vous permettra de maintenir votre pression artérielle sous contrôle :

- ▶ Surveillez l'efficacité du traitement par la mesure régulière de votre pression artérielle.
- ▶ Maintenez votre poids de forme.
- ▶ Luttez contre la sédentarité.
- ▶ Limitez les aliments riches en sel caché (fromage, charcuterie, produits alimentaires industriels et apéritifs).
- ▶ Prenez régulièrement vos médicaments contre l'hypertension.
- ▶ Ne modifiez pas votre traitement sans l'avis de votre médecin.

COMITE
FRANÇAIS
DE LUTTE CONTRE
L'HYPERTENSION
ARTÉRIELLE



Des informations complémentaires sont disponibles sur le site internet du Comité Français de Lutte contre l'HyperTension Artérielle :

www.comiteHTA.org