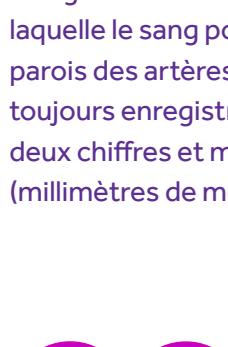


# Votre guide de santé cardiaque



## Pression artérielle

Il s'agit d'une mesure de la force avec laquelle le sang pousse contre les parois des artères. Cette valeur est toujours enregistrée sous la forme de deux chiffres et mesurée en mmHg (millimètres de mercure).



### Systolique (le numéro du haut)

la pression exercée par le sang sur les parois des artères lorsque le cœur bat.

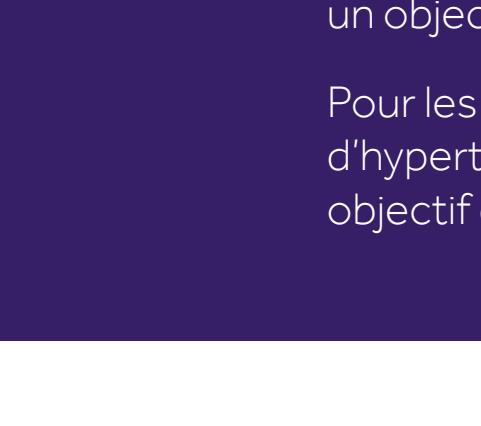


### Diastolique (le numéro du bas)

la pression exercée par le sang sur les parois des artères lorsque le cœur se repose entre les battements.



Étant donné que la pression est maximale lorsque le sang est pompé hors du cœur, **votre valeur systolique est supérieure** à votre valeur diastolique.



## Pression artérielle élevée (également appelée hypertension)

se produit lorsque le sang pousse trop fort contre les parois des artères, ce qui les endommage. Au fur et à mesure que les lésions guérissent, elles se transforment en tissu cicatririel.

**Les artères deviennent rigides et faibles.**

L'American Heart Association (AHA) suggère un objectif de **120/80 mmHg**.

Pour les personnes ayant des antécédents d'hypertension artérielle, l'AHA suggère un objectif de **130/80 mmHg**.

## Suivez ces conseils pour garder votre cœur en bonne santé.



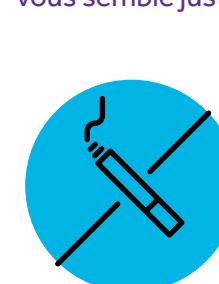
### Maintenez un poids sain

Si vous êtes en surpoids, même une petite perte de poids (5 à 10 livres) peut réduire votre tension artérielle.



### Limitez votre consommation de sodium

Essayez de consommer moins de 2 300 mg (1 cuillère à café de sel) par jour.



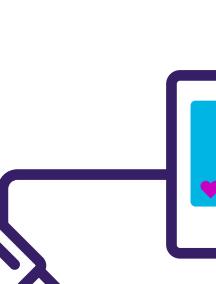
### Soyez physiquement actif

Le CDC recommande 150 minutes d'exercice d'intensité modérée par semaine. Commencez lentement et faites ce qui vous semble juste.



### Adoptez une alimentation équilibrée

Incluez beaucoup de fruits et de légumes dans votre alimentation.



### Gérez votre stress

Pratiquez la pleine conscience, faites de l'exercice régulièrement : trouvez les activités de soulagement du stress qui vous conviennent le mieux.



### Buvez de l'alcool seulement avec modération

Cela représente jusqu'à un verre par jour pour les femmes, ou jusqu'à deux par jour pour les hommes.



### Si vous fumez, arrêtez

Parlez à votre prestataire de soins de santé sur les moyens d'arrêter de fumer.



### Prenez les médicaments comme prescrit

Parlez à votre médecin si vous avez des questions sur votre médicament.



## Vérifiez régulièrement votre tension artérielle

pour mieux comprendre vos habitudes et vos tendances et pour voir si des changements dans votre mode de vie ou vos médicaments sont nécessaires.