



# Hypertension + diabète

## TRUCS POUR LE CONTRÔLE DE LA TENSION ARTÉRIELLE

### Pourquoi est-il important que les personnes atteintes du diabète contrôlent leur tension artérielle ?

L'hypertension représente un stress pour le corps. Elle peut provoquer des dommages au cœur, au cerveau, aux reins et aux yeux.

L'hyperglycémie constitue un facteur de risque de l'hypertension (tension artérielle élevée) puisqu'elle entraîne parfois un durcissement des artères. Chez les personnes atteintes du diabète, le risque de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral à un âge plus précoce est de 2 à 3 fois plus élevé que chez celles qui n'en sont pas atteintes.

Les personnes atteintes du diabète devraient faire vérifier leur tension artérielle chaque fois qu'elles consultent leur équipe de soins de santé.

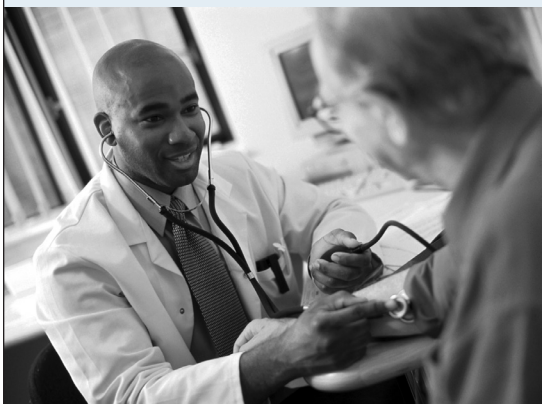
### Qu'est-ce qu'on entend par hypertension ?

La tension artérielle est une mesure de la pression du sang sur les parois des vaisseaux sanguins. Chez les personnes atteintes du diabète, l'objectif a été fixé à **moins de 130/80 mm Hg**. Le chiffre du haut indique la pression observée lorsque le cœur se contracte pour expulser le sang (tension systolique), tandis que le chiffre du bas indique la pression observée lors de la détente du cœur entre chaque battement (tension diastolique).

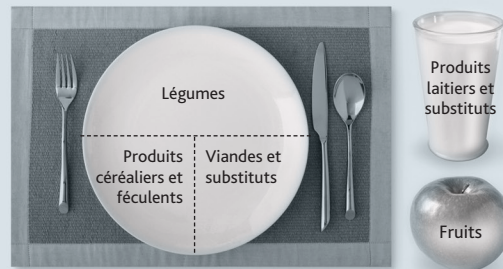
Les personnes atteintes d'hypertension n'ont souvent aucun symptôme. Il est donc possible que vous souffriez d'hypertension sans le savoir.

### Est-ce que je fais tout ce que je peux pour contrôler ma tension artérielle ?

	OUI	NON
Est-ce que je fais vérifier ma tension artérielle chaque fois que je consulte mon équipe de soins de santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que j'ai un poids santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que j'ai une alimentation saine qui inclut des légumes, des fruits et des produits laitiers faibles en matières grasses ? Mon alimentation a-t-elle une faible teneur en sodium et en graisses saturées et trans ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que je fais régulièrement de l'activité physique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suis-je non-fumeur ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que je gère sainement mon niveau de stress ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que je limite ma consommation d'alcool ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce que je prends mes médicaments tels que prescrits ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Stratégies pour abaisser la tension artérielle



## Alimentation saine

La saine alimentation joue un rôle important dans le contrôle de la tension artérielle. Il est important de limiter l'apport de sodium (**sel**) dans l'alimentation.

### Suivez l'approche DASH<sup>1</sup>

Il a été démontré que l'approche DASH (**D**ietary **A**pproaches to **S**top **H**ypertension ou Approche diététique visant à combattre l'hypertension) permet de contrôler ou même de prévenir l'hypertension. L'approche DASH peut facilement être intégrée dans un plan alimentaire sain chez les personnes atteintes du diabète. Cette approche insiste sur la consommation de produits à grains entiers, de légumes et fruits, de produits laitiers faibles en matières grasses et de viandes maigres. Elle a une faible teneur en graisses saturées et trans.

- ◆ Fruits : au moins 4 portions par jour
- ◆ Légumes : au moins 4 portions par jour
- ◆ Produits céréaliers : au moins 5 portions par jour
- ◆ Lait et substituts : 3 portions par jour
- ◆ Viandes et substituts : 2 portions par jour

## Qu'est-ce qui se produit lors de la transformation des aliments ?

Les aliments contiennent naturellement de faibles quantités de sodium. Toutefois la majeure partie du sodium que nous consommons est ajoutée lors de la transformation des aliments. Les aliments en conserve ou emballés ont souvent une teneur élevée en sodium puisqu'on utilise celui-ci comme agent de conservation. L'apport de sodium **ne devrait pas dépasser 1 500 à 2 300 mg par jour**. Une cuillerée à thé de sel contient 2 300 mg de sodium.

### Exemples<sup>2</sup> de l'augmentation de la teneur en sodium suite à la transformation des aliments

Concombre 7 tranches = <b>2 mg</b>	Concombre avec vinaigrette = <b>234 mg</b>	Cornichon à l'aneth (dill) moyen = <b>928 mg</b>
Poulet ½ poitrine = <b>69 mg</b>	Pâté au poulet surgelé = <b>907 mg</b>	Repas de poulet de restauration rapide = <b>2 234 mg</b>
Porc 3 oz = <b>59 mg</b>	Bacon 4 tranches = <b>548 mg</b>	Jambon 3 oz = <b>1 114 mg</b>

Références : (1) Appel, LJ et al, 1997. *N Eng J M* 336:1117-24. U.S. Department of Health and Human Services; National Institutes of Health; National Heart, Lung, and Blood Institute. *Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH*, 2006. (2) Adapté à partir de : Vancouver Coastal Health. *Sodium and Kidney Disease*, 2008.

## Trucs :

- ◆ Choisissez plus fréquemment des légumes et des fruits (frais ou surgelés, sans sel ajouté).
- ◆ Choisissez des produits laitiers faibles en matières grasses (1 % ou écrémés).
- ◆ Choisissez des légumineuses (haricots et pois secs, lentilles); rincez les légumineuses en conserve avant de les utiliser.
- ◆ Choisissez des produits à grains entiers, comme du pain de blé entier, des céréales et pâtes alimentaires à grains entiers et du riz brun.
- ◆ Mangez du poisson au moins deux fois par semaine (frais, surgelé ou en conserve, sans sel ajouté).
- ◆ Choisissez des viandes et volailles maigres sans sel ajouté.
- ◆ Limitez votre consommation d'aliments transformés, fumés ou en saumure.
- ◆ Recherchez des aliments non salés ou « sans sel ajouté » (p. ex. craquelins, noix).
- ◆ Évitez d'ajouter du sel à table ou lors de la cuisson.
- ◆ Évitez les assaisonnements qui renferment le mot « sel » ou « sodium » (p. ex. sel d'ail, sel de céleri, sel kascher, sel de mer) ou du glutamate de sodium (MSG).
- ◆ Assaisonnez vos aliments avec des fines herbes, des épices, de l'ail frais, de la poudre d'ail, de la poudre d'oignon, du citron ou du vinaigre.
- ◆ Limitez votre consommation de plats pré-préparés surgelés et de repas de restauration rapide.
- ◆ Vos papilles gustatives s'habitueront à la longue à la saveur naturelle des aliments sans sel ajouté.

**Consultez une diététiste professionnelle pour mieux vous renseigner sur la saine alimentation.**

## Lisez le tableau de la valeur nutritive. Consultez les étiquettes pour choisir des aliments sains.

### 1 Portion

Comparez la portion indiquée sur l'emballage à celle que vous consommez.

2 Le % valeur quotidienne (% VQ) indique si une portion contient peu ou beaucoup d'un certain nutriment. Dans le cas du sodium, le pourcentage de la valeur quotidienne est fondé sur l'apport maximal fixé à 2 300 mg par jour. Choisissez des aliments ayant un plus faible % VQ pour le sodium. Les aliments qui ont un % VQ de 10 % ou moins sont considérés faibles en sodium, tandis que ceux qui ont un % VQ de 20 % ou plus sont considérés riches en sodium.

### 3 Sodium

Essayez d'éviter les aliments qui contiennent 400 mg ou plus de sodium par portion.

- ◆ Méfiez-vous de l'allégation **réduit en sodium** qui n'indique pas nécessairement une faible teneur en sodium.
- ◆ **Faible en sodium** signifie moins de 140 mg de sodium par portion.
- ◆ **Sans sel** signifie moins de 5 mg de sodium par portion.

### Valeur nutritive

Pour 5 craquelins (20 g)

Quantité	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 90	
<b>Lipides</b> 3,5 g	5 %
Saturés 0,5 g + Trans 0 g	3 %
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 170 mg	7 %
<b>Glucides</b> 12 g	4 %
Fibres 0 g	0 %
Sucre 1 g	
<b>Protéines</b> 1 g	
Vitamine A 0 %	Calcium 2 %
Vitamine C 0 %	Fer 4 %

Pour de plus amples informations sur les étiquettes des aliments, consultez [www.faitesprovisiondesainealimentation.ca](http://www.faitesprovisiondesainealimentation.ca).

## Changements que je vais faire :


---


---


---


---


---


---


---


---


---


---


---

## Activité physique

Intégrez l'activité physique dans votre quotidien. La pratique régulière de l'activité physique peut améliorer votre tension artérielle et votre santé cardiaque. Visez 30 minutes d'exercices aérobies d'intensité moyenne à intense, comme la marche rythmée ou la danse, 5 jours par semaine. Ajoutez des exercices de résistance, comme l'haltérophilie, 3 fois par semaine.





## Ne fumez pas

Le tabagisme influence la tension artérielle de 2 façons :

- ◆ La nicotine présente dans la fumée de cigarette entraîne un rétrécissement des vaisseaux sanguins, ce qui fait augmenter la tension artérielle.
- ◆ Elle diminue aussi l'efficacité des médicaments pour l'hypertension.

Demandez à votre médecin de vous recommander des programmes locaux et des médicaments pouvant vous aider à arrêter de fumer.

## Gérez votre stress

Pour gérer votre stress, essayez de faire de l'activité physique, de socialiser, de rire et de manger sainement. Évitez les habitudes néfastes de gestion du stress, comme le tabagisme, la consommation d'alcool ou le choix d'aliments malsains. Profitez de l'aide disponible, au besoin. Rappelez-vous de garder du temps pour vous !

## Alcool

L'alcool augmente la tension artérielle en nuisant à la circulation du sang à l'entrée et à la sortie du cœur. La consommation d'alcool peut aussi bien entraîner l'hyperglycémie que l'hypoglycémie et faire augmenter le taux de triglycérides. Consultez votre médecin pour vérifier si l'alcool est un bon choix pour vous.

## En résumé

**Une saine alimentation, la pratique de l'activité physique, la gestion du poids, la gestion du stress ainsi que la prise de vos médicaments, tels que prescrits, peuvent vous aider à contrôler votre tension artérielle.**

*À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre des vies saines, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles, employés, professionnels dans le domaine des soins de santé, chercheurs, et partenaires. En offrant de l'éducation et des services, en défendant les droits des gens qui vivent avec le diabète, en soutenant la recherche, et en traduisant la recherche en applications pratiques – nous tenons la promesse de notre mission.*

## Médicaments

Si les changements apportés à votre mode de vie ne suffisent pas, il est possible que votre médecin vous prescrive des médicaments. La plupart des gens doivent prendre deux médicaments ou plus pour abaisser leur tension artérielle et atteindre un objectif santé. Il est important de prendre vos médicaments tels que prescrits; essayez de les prendre à la même heure chaque jour.

Le traitement de l'hypertension peut demander du temps, de la patience et des soins, à la fois de votre part et de celle de votre médecin. Il est possible que votre médecin doive essayer différents médicaments ou combinaisons de médicaments pour vérifier ceux qui fonctionnent le mieux pour vous avec le minimum d'effets secondaires. Il est important de continuer à prendre vos médicaments, même lorsque vous atteignez l'objectif fixé pour votre tension artérielle.

Consultez votre médecin ou pharmacien si vous avez des questions au sujet de vos médicaments.

Reproduit avec l'appui de



\*Une promesse pour la vie

