

CLINIQUE MAYO

L'HYPERTENSION
ARTÉRIELLE

Prévention & Traitement

Lavoie  Broquet



MD. 534

CLINIQUE MAYO



L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

11054 1/1

Prévention & Traitement

Sheldon G. Sheps, M.D.

Révision scientifique de la version française
Philippe L.-L'Allier, M.D., F.R.C.P.C.
Cardiologue, Institut de Cardiologie de Montréal

Lavoie  Broquet

151-A, boul. de Mortagne,
Boucherville, Qc, CAN. J4B 6G4
Tél.: (450) 449-5531 / Télécopieur (fax): (450) 449-5532
Courrier électronique: info@broquet.qc.ca

Table des matières

CHAPITRE 1 - COMPRENDRE L'HYPERTENSION	11
Connaissances essentielles	12
Signification des chiffres	15
Définition de l'hypertension	17
Symptômes	19
Complications	21
Résumé	28
CHAPITRE 2 - FACTEURS DE RISQUE	29
Hypertension essentielle	29
Facteurs de risque	30
Hypertension secondaire	35
Prévention	38
Résumé	40
CHAPITRE 3 - DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT	41
Mesurer la pression artérielle	42
Connaître le diagnostic	44
Obtenir une évaluation	44
Décider d'un traitement	51
Être un partenaire actif	56
Résumé	56
CHAPITRE 4 - CONTRÔLE DE LA MASSE	
CORPORELLE	57
Poids et pression artérielle	57
Embonpoint ou obésité	58
Poids-santé	61
Étapes d'une perte de poids réussie	64
Résumé	69

CHAPITRE 5 - ACTIVITÉ PHYSIQUE	71
Activité physique et pression artérielle	71
Activité vs intensité	72
Quel genre d'activité?	73
Actif jusqu'à quel point?	76
Conditionnement physique en 6 étapes	78
Éviter les blessures	84
Résumé	86
CHAPITRE 6 - ALIMENTATION SAINE	87
Étude DASH	87
Principes fondamentaux de l'étude DASH	88
Recommandations de l'étude DASH	89
Trois minéraux importants	92
Nouvelle approche à l'épicerie	96
Techniques d'une saine cuisson	100
Bien manger au restaurant	101
Remettre les choses en place	105
Résumé	106
CHAPITRE 7 - AFFRANCHISSEMENT DU SEL	107
Rôle du sodium	107
Sensibilité au sodium	108
Recommandations actuelles	110
Controverse	111
Que faire?	112
Guide sodique	115
Résumé	122
CHAPITRE 8 - TABAC, ALCOOL ET CAFÉINE	123
Tabac et hypertension	123
Alcool et hypertension	129
Caféine et hypertension	131
Résumé	134
CHAPITRE 9 - GESTION DU STRESS	135
Qu'est-ce que le stress?	135

Parents et amis	193
Entreprise à long terme	193
Résumé	194
MENUS SELON L'ÉTUDE DASH	195
RESSOURCES	215
INDEX	216

L'hypertension demeure un problème grave, mais si vous comprenez bien le processus de cette maladie, vous pouvez la prévenir et surtout la contrôler avec succès.

Dans ce livre facile à comprendre, vous trouverez l'essentiel de l'information concernant les changements à apporter à vos habitudes de vie, les bases nécessaires à une bonne compréhension de la médication, et l'importance d'un suivi médical régulier. Cette information est basée sur ce que les médecins et autres professionnels de la santé de la prestigieuse **Clinique Mayo** utilisent chaque jour pour traiter leurs propres patients.

Philippe L.-L'Allier, M.D., F.R.C.P.C.
Cardiologue, Institut de Cardiologie de Montréal

- Prévention
- Tendances récentes des traitements
- Conditionnement physique en 6 points
- Conseils sur la diète
- Menus quotidiens
- Achats et préparation des aliments
- Stratégies pour alléger le stress
- Situations d'urgence
- Gestion de la médication
- Questions concernant les femmes
- Surveillance à domicile
- Et beaucoup plus encore

*Une question concernant la santé?
La clinique Mayo vous informe.*



9 782922 552010

