

**Bibliothèque
et Archives
nationales**

Québec 

Le présent fichier est une publication en ligne reçue en dépôt légal, convertie en format PDF et archivée par Bibliothèque et Archives nationales du Québec. L'information contenue dans le fichier peut donc être périmée et certains liens externes peuvent être inactifs.

Version visionnée sur le site Internet d'origine le 2 mai 2011.

Section du dépôt légal

Effet des modifications des habitudes de vie sur la PA		
Intervention	Dosage	PA systolique / PA diastolique mm Hg
Perte de poids	Par kg perdu	-1,1/-0,9 mm Hg
Réduction des aliments riches en sodium	- 1800 mg de sodium/jour - 2300 mg de sodium/jour	-5,1/2,7 mm Hg -7,2/3,8 mm Hg
Exercices aérobiques	120-150 minutes/semaine	-4,9/-3,7 mm Hg
Réduction de la consommation d'alcool	- 3,6 consommations standards/jour	-3,9/-2,4 mm Hg
Habitudes alimentaires	Diète DASH chez les hypertendus	-11,4/-5,5 mm Hg

Source : Padwal R. et al. CMAJ SEPT 2005; 173 (7) : 749-751

Recommandations de 2010 du Programme d'Éducation Canadien sur l'Hypertension