



CAPSULE SANTÉ | No.53 | 2017

Qu'est-ce que la pression artérielle?

Notre cœur pompe le sang. La pression artérielle est la force que le sang exerce sur la paroi de nos artères pendant qu'il circule. Cette force est nécessaire pour que le sang puisse transporter l'oxygène et les éléments nutritifs dans toutes les parties de notre corps.

Qu'est-ce que la haute pression artérielle?

La haute pression, aussi appelée hypertension artérielle, signifie que la pression est trop forte dans vos artères. Cela peut endommager vos artères et causer des problèmes de santé. Personne n'est à l'abri de l'hypertension, mais la maladie devient plus fréquente avec le vieillissement.

Quoi faire pour abaisser ma pression artérielle?

Dans la plupart des cas, la haute pression artérielle peut être évitée et contrôlée. Vous pouvez apporter des modifications à vos habitudes de vie :

- ✓ Faire régulièrement de l'exercice physique
- ✓ Adopter une alimentation saine
- ✓ Perdre du poids ou maintenir un poids santé
- ✓ Limiter la consommation d'alcool
- ✓ Cesser de fumer et éviter la fumée secondaire
- ✓ Diminuer le stress
- ✓ Consommer moins de sel (sodium)

Pour une alimentation faible en sodium (sel), optez plus souvent pour les choix suivants :

- ✓ Plus de fruits et de légumes frais
- ✓ Produits laitiers faibles en gras
- ✓ Les grains entiers
- ✓ Les viandes maigres, le poisson et la volaille
- ✓ Utiliser des herbes et des épices et utiliser moins de sel à la table et lors de la cuisson

Bon à savoir!

La valeur quotidienne (VQ) en % indique si l'aliment contient peu ou beaucoup de sel.

Choisir les aliments dont la valeur quotidienne en sodium est inférieure à 5%

Éviter les aliments dont la valeur quotidienne en sodium est de 15% ou plus





Donner du sang, c'est important!

Le sang, c'est...

...un tissu liquide qui circule dans le corps par des milliers de kilomètres de petits vaisseaux. Pompé par le cœur, il transporte l'oxygène, les minéraux, les hormones, les nutriments et les autres substances dont les organes ont besoin. Il aide aussi à débarrasser le corps de ses déchets.

Une heure de votre temps suffit à changer une vie

Un don de sang total dure environ une heure, depuis le moment où vous franchissez les portes du centre de collecte jusqu'à votre sortie. Votre don sera utilisé dans les jours qui suivent pour aider à sauver ou à améliorer la vie de quelqu'un. Chaque don compte!

Chaque composant sanguin a un rôle à jouer

Les différents composants qui constituent le sang (sang total) peuvent être transfusés séparément ou ensemble pour soigner diverses maladies :

- Les **globules rouges** apportent l'oxygène aux tissus et évacuent le dioxyde de carbone (CO2) par les poumons.
- Les **globules blancs** protègent l'organisme contre les infections. Par contre, ils peuvent transporter des virus et des bactéries. C'est pourquoi on les élimine du sang recueilli.
- Les **plaquettes** sont essentielles à la coagulation, un mécanisme qui contribue à arrêter les saignements.
- Le **plasma** est la partie liquide du sang. Il contient de nombreuses protéines qui permettent de combattre les infections et participent à la coagulation. Le plasma apporte les substances nutritives aux tissus, dont il recueille les déchets pour les acheminer vers les poumons, le foie et les reins, où ils sont éliminés.

Quel est votre groupe sanguin?

Nous appartenons tous à l'un des quatre groupes sanguins : O, A, B et AB. Ces groupes sont aussi classés selon la présence ou l'absence du rhésus (positif ou négatif). Lorsque vous faites un don, votre sang est analysé pour déterminer votre groupe sanguin. Ce test est très important, car il indique non seulement à qui vous pouvez donner du sang mais aussi de qui vous pouvez en recevoir.

Le tableau à droite indique à qui vous pouvez donner et de qui vous pouvez recevoir du sang.

Compatibilité des GROUPES SANGUINS

	Donneur							
	O-	O+	B-	B+	A-	A+	AB-	AB+
AB+								
AB-								
A+								
A-								
B+								
B-								
O+								
O-								

Receveur

Source : blood.ca/fr