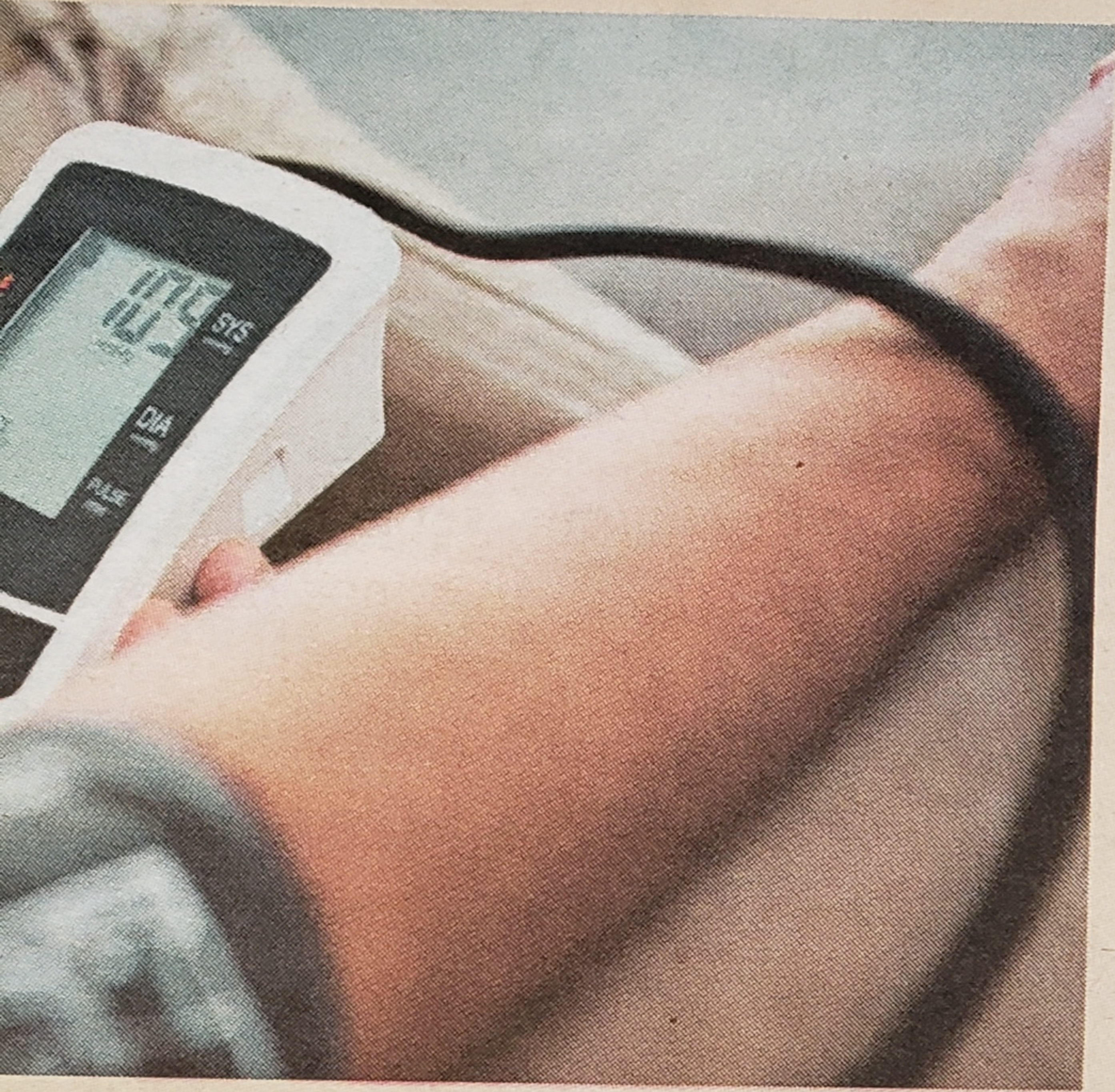


pression artérielle en période de stress intense. Une bonne gestion du stress évitera donc bien des ennuis. Quand le stress se pointe, on respire lentement et profondément, on visualise un moment heureux ou on répète un mantra apaisant. Au quotidien, on pratique des techniques de relaxation, comme le yoga et la méditation. L'astuce du Dr Juneau? Se promener dans la nature, en forêt ou simplement au parc. «Il n'y a rien de tel que la verdure pour évacuer le stress, apaiser et faire baisser instantanément la pression artérielle. Son impact positif sur l'hypertension est largement reconnu.»

car-
elle
ues
er!



on obtient deux mesures: la tension sys-
représente la tension lorsque le cœur se
le nombre inférieur, qui indique la ten-
es sont les suivantes: 140/90 mmHg ou
135/85 si la pression est mesurée à la
chez soi. Une mesure plus sévère est

on en a l'occasion (à la pharmacie, par
ormales, on se procure un tensiomètre
iser son médecin. Idéalement, on opte
appose son sceau uniquement sur les
s'informe auprès de son médecin ou
Martin Juneau conseille de mesurer sa
urant une ou deux semaines: comme
en fonction des activités et des émo-
onclure à un diagnostic d'hyperten-
mettra au médecin à notre prochain

À SURVEILLER

Selon l'OMS, la plupart des personnes souffrant d'hypertension ne ressentent aucun symptôme. Toutefois, l'hypertension élevée peut occasionnellement engendrer les symptômes suivants: maux de tête, essoufflement, étourdissement, douleur thoracique, palpitations, saignement de nez, engourdissements ou fourmillements dans les pieds et les mains, et troubles de la vision. En cas de doute, on n'hésite donc pas à consulter. ■



Des prothèses auditives recyclées offertes gratuitement

Le service « D'une oreille à l'autre » de l'Association des personnes avec une déficience de l'audition (APDA) a pour mission de donner un accès équitable à l'audition aux personnes âgées à faible revenu qui ne sont pas couvertes à 100% par une assurance publique ou privée. L'APDA fait équipe avec un centre de recyclage certifié et des professionnels de l'audition afin d'offrir les prothèses auditives, les embouts et l'ajustement de l'appareil aux personnes dans le besoin. 45 points de dépôt sont présents au Québec pour faciliter la récupération des appareils. Il est possible, par exemple, de se rendre dans l'un des 11 **Centres Masliah Audioprothésistes** de la région de Montréal pour amener des anciennes prothèses. Pour avoir accès au service de l'APDA, les aînés doivent obligatoirement s'y inscrire et leur admissibilité se fait selon des critères bien précis.

Pour plus d'informations, contactez la responsable du projet, Chantal Fortin par téléphone au 418 623-5080 ou par courriel à chantal.fortin@apda.ca.

Le site Web du service D'une oreille à l'autre est www.apda.ca/appareil-auditif.