



Recevez des soins de **qualité**,
par des experts médicaux
accessible



Centre de santé d'angleur

📍 ADRESSE : 48, Rue du vaudrée 4031 Angleur
📞 TÉLÉPHONE : 04 94 34 47 37
📠 FAX : 04 343 47 37
✉ EMAIL : contact@csiangleur.be

Horaires d'ouverture

LUNDI	8.00 - 20.00 sauf férié 9.00 - 19h
MARDI	8.00 - 20.00 sauf férié 9.00 - 19h
MERCREDI	8.00 - 20.00 sauf férié 9.00 - 19h
JEUDI	8.00 - 20.00 sauf férié 9.00 - 19h
VENDREDI	8.00 - 20.00 sauf férié 9.00 - 19h
SAM - DIM	8.00 - 20.00 sauf férié 9.00 - 19h

COMMENT CA MARCHE ?

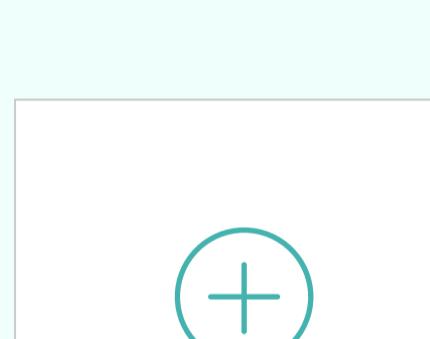
Oublier le préjugé qui dit que les soins sont de moindres qualité, la maison d'accueil s'inscrit dans un projet de qualité et d'accessibilité à tous. Les médecins sont des professionnels qui ont une vision du travail axé sur le bien-être du patient. Vous ne payez pas les consultations car le mode de financement se fait au forfait.



Inscrivez vous à notre newsletter pour recevoir notre actualité

[S'INSCRIRE](#)

DÉCOUVREZ NOS SERVICES



GÉNÉRALISTE



PSYCHOLOGUE



KINÉ



CARDIOLOGUE



DENTISTE



Que faut-il faire la première fois qu'on va chez une psychologue ?



Préparer l'entretien

Une petite préparation psychologique et mentale s'impose pour pouvoir établir un climat de dialogue ouvert et sincère. Au départ, la communication est difficile car la méfiance est souvent de mise, et les questions personnelles et intimes sont parfois douloureuses à aborder. Il faut en être conscient et essayer de se lancer, n'oublions pas que les psy sont tenus au secret médical.

En général, lors du premier rendez-vous, le patient explique les raisons de sa présence, ses motivations et le thérapeute va s'intéresser à sa **personnalité** et à l'environnement dans lequel il évolue. L'entretien prend en compte le passé et plus particulièrement l'enfance. L'échange verbal est plus ou moins développé selon le psy. A la fin de la séance s'ensuit une réflexion sur ce qui a été dit.

Contrairement aux idées reçues, psychologues, psychiatres et psychothérapeutes sont plutôt enclins au dialogue et proposent dans certains cas précis des tests : d'orientation, de réactions (pour les thérapies comportementales et cognitives)... Les psychanalystes, quant à eux, laissent libre cours à vos pensées et n'interviennent quasiment pas au cours de la séance pour le bon déroulement de l'analyse.

INFORMATION

📍 ADRESSE : 48, Rue du vaudrée 4031 Angleur

📞 TÉLÉPHONE : 04 94 34 47 37

📠 FAX : 04 343 47 37

✉ EMAIL : contact@csiangleur.be

HORAIRES

LUN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié
MAR 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié
MER 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié
JEU 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié
VEN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié
SAM-DIM 8h00 - 20h / 8h30 - 22h

LIENS UTILES

[Inami.be](#)
[Maisonmedicale.org](#)
[Glamo.be](#)
[CHU.be](#)

JE M'INSCRIS À LA NEWSLETTER

[S'INSCRIRE](#)

Recevez des soins de **qualité**,
par des experts médicaux
accessible



Centre de santé d'angleur

ADRESSE : 48, Rue du vaudrée 4031 Angleur

TÉLÉPHONE : 04 94 34 47 37

FAX : 04 343 47 37

EMAIL : contact@csiangleur.be

Horaires d'ouverture

LUNDI 8.00 - 20.00 sauf férié 9.00 - 19h

MARDI 8.00 - 20.00 sauf férié 9.00 - 19h

MERCREDI 8.00 - 20.00 sauf férié 9.00 - 19h

JEUDI 8.00 - 20.00 sauf férié 9.00 - 19h

VENDREDI 8.00 - 20.00 sauf férié 9.00 - 19h

SAM - DIM 8.00 - 20.00 sauf férié 9.00 - 19h

COMMENT CA MARCHE ?

Oublier le préjugé qui dit que les soins sont de moindres qualité, la maison d'accueil s'inscrit dans un projet de qualité et d'accessibilité à tous. Les médecins sont des professionnels qui ont une vision du travail axé sur le bien-être du patient. Vous ne payez pas les consultations car le mode de financement se fait au forfait.



Inscrivez vous à notre newsletter pour recevoir notre actualité

S'INSCRIRE

DÉCOUVREZ NOS SERVICES



GÉNÉRALISTE



PSYCHOLOGUE



KINÉ



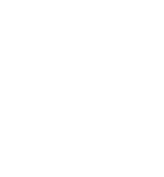
CARDIOLOGUE



DENTISTE



Que faut-il faire la première fois qu'on va chez une psychologue ?



Préparer l'entretien

Une petite préparation psychologique et mentale s'impose pour pouvoir établir un climat de dialogue ouvert et sincère. Au départ, la communication est difficile car la méfiance est souvent de mise, et les questions personnelles et intimes sont parfois douloureuses à aborder. Il faut en être conscient et essayer de se lancer, n'oublions pas que les psy sont tenus au secret médical.

En général, lors du premier rendez-vous, le patient explique les raisons de sa présence, ses motivations et le thérapeute va s'intéresser à sa **personnalité** et à l'environnement dans lequel il évolue. L'entretien prend en compte le passé et plus particulièrement l'enfance. L'échange verbal est plus ou moins développé selon le psy. A la fin de la séance s'ensuit une réflexion sur ce qui a été dit.

Contrairement aux idées reçues, psychologues, psychiatres et psychothérapeutes sont plutôt enclins au dialogue et proposent dans certains cas précis des tests : d'orientation, de réactions (pour les thérapies comportementales et cognitives)... Les psychanalystes, quant à eux, laissent libre cours à vos pensées et n'interviennent quasiment pas au cours de la séance pour le bon déroulement de l'analyse.

INFORMATION

ADRESSE : 48, Rue du vaudrée 4031 Angleur

TÉLÉPHONE : 04 94 34 47 37

FAX : 04 343 47 37

EMAIL : contact@csiangleur.be

HORAIRES

LUN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

MAR 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

MER 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

JEU 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

VEN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

SAM-DIM 8h00 - 20h / 8h30 - 22h

LIENS UTILES

Inami.be

Maisonmedicale.org

Glamo.be

CHU.be

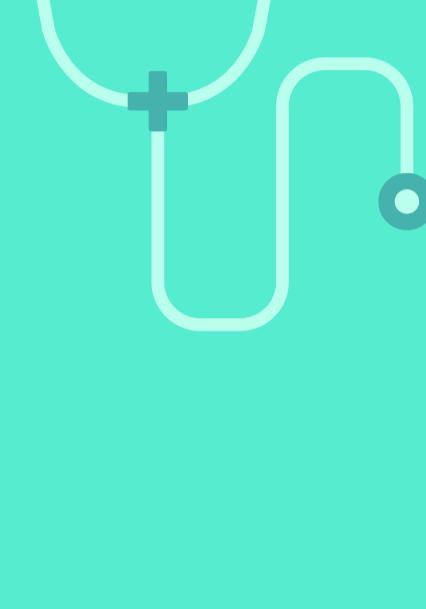
JE M'INSCRIS À LA NEWSLETTER

S'INSCRIRE

FORFAIT

PHILOSOPHIE

Recevez des soins de **qualité**,
par des experts médicaux
accessible



COMMENT CA MARCHE ?

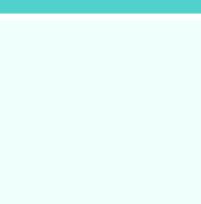
Oublier le préjugé qui dit que les soins sont de moindres qualité, la maison d'accueil s'inscrit dans un projet de qualité et d'accessibilité à tous. Les médecins sont des professionnels qui ont une vision du travail axé sur le bien-être du patient. Vous ne payez pas les consultations car le mode de financement se fait au forfait.



Inscrivez vous à notre newsletter pour recevoir notre actualité

[S'INSCRIRE](#)

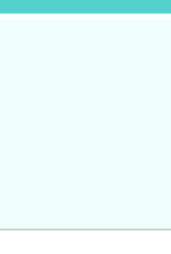
DÉCOUVREZ NOS SERVICES



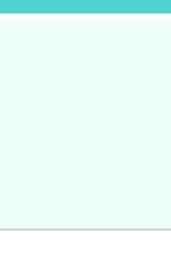
GÉNÉRALISTE



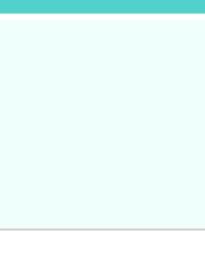
PSYCHOLOGUE



KINÉ



CARDIOLOGUE



DENTISTE



Que faut-il faire la première fois qu'on va chez une psychologue ?



Préparer l'entretien

Une petite préparation psychologique et mentale s'impose pour pouvoir établir un climat de dialogue ouvert et sincère. Au départ, la communication est difficile car la méfiance est souvent de mise, et les questions personnelles et intimes sont parfois douloureuses à aborder. Il faut en être conscient et essayer de se lancer, n'oublions pas que les psy sont tenus au secret médical.

En général, lors du premier rendez-vous, le patient explique les raisons de sa présence, ses motivations et le thérapeute va s'intéresser à sa **personnalité** et à l'environnement dans lequel il évolue. L'entretien prend en compte le passé et plus particulièrement l'enfance. L'échange verbal est plus ou moins développé selon le psy. A la fin de la séance s'ensuit une réflexion sur ce qui a été dit.

Contrairement aux idées reçues, psychologues, psychiatres et psychothérapeutes sont plutôt enclins au dialogue et proposent dans certains cas précis des tests : d'orientation, de réactions (pour les thérapies comportementales et cognitives)... Les psychanalystes, quant à eux, laissent libre cours à vos pensées et n'interviennent quasiment pas au cours de la séance pour le bon déroulement de l'analyse.

INFORMATION

ADRESSE : 48, Rue du vaudrée 4031 Angleur

TÉLÉPHONE : 04 94 34 47 37

FAX : 04 343 47 37

EMAIL : contact@csiangleur.be

HORAIRES

LUN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

MAR 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

MER 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

JEU 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

VEN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

SAM-DIM 8h00 - 20h / 8h30 - 22h

LIENS UTILES

Inami.be

Maisonmedicale.org

Glamo.be

CHU.be

JE M'INSCRIS À LA NEWSLETTER

[S'INSCRIRE](#)

Redécouvrez votre médecin.

Parce que une bonne relation médecin - patient est primordiale, nous vous proposons des médecins de qualité avec une philosophie de travail privilégiant le bien-être du patient.



LE FORFAIT, C'EST QUOI ?

Le système forfaitaire est le résultat d'un accord entre l'INAMI, toutes les mutuelles et certaines maisons médicales. Il fonctionne à la capitation, c'est-à-dire, par abonné.

Cela entraîne une solidarité importante entre tous les patients, ce n'est pas le nombre de fois qu'ils recourent aux services de la maison médicale qui permet de recevoir de l'argent mais bien le nombre de personnes inscrites au total qui compte.



Droits et devoirs des maisons médicales

- ✓ Organiser les consultations et visite pour répondre à la demande des patients.
- ✓ Assurer la continuité des soins en dehors des heures de visites 24h/24 et 7j/7.
- ✓ Informer le patient sur leur problème de santé.
- ✓ Faire bénéficier des actions de médecine préventive et promotion de santé à tous.
- ✓ Établir et tenir à jour un dossier médical global.



Droits et devoirs des patients

- ✓ Consulter uniquement la maison médicale dans laquelle il est inscrit et pour lesquels la maison reçoit un forfait
- ✓ A respecter le système de services mis en place par la maison médicale. (gardes,...)
- ✓ A rester en ordre de mutuelle
- ✓ Informer la maison de tout changement (adresse, téléphone, mutuelle)

Parce qu'il n'y a rien de plus important à nos yeux que de vous rendre le sourire.

NOTRE PHILOSOPHIE

Le Lorem Ipsum est simplement du faux texte employé dans la composition et la mise en page avant impression. Le Lorem Ipsum est le faux texte standard de l'imprimerie depuis les années 1500, quand un peintre anonyme assembla ensemble des morceaux de texte pour réaliser un livre spécimen de polices de texte.

Le Lorem Ipsum est simplement du faux texte employé dans la composition et la mise en page avant impression. Le Lorem Ipsum est le faux texte standard de l'imprimerie depuis les années 1500, quand un peintre anonyme assembla ensemble des morceaux de texte pour réaliser un livre spécimen de polices de

INFORMATION

ADRESSE : 48, Rue du vaudrée 4031 Angleur
TÉLÉPHONE : 04 94 34 47 37
FAX : 04 343 47 37
EMAIL : contact@csiangleur.be

HORAIRES

LUN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié
MAR 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié
MER 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié
JEU 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié
VEN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié
SAM-DIM 8h00 - 20h / 8h30 - 22h

LIENS UTILES

Inami.be
Maisonmedicale.org
Glamo.be
CHU.be

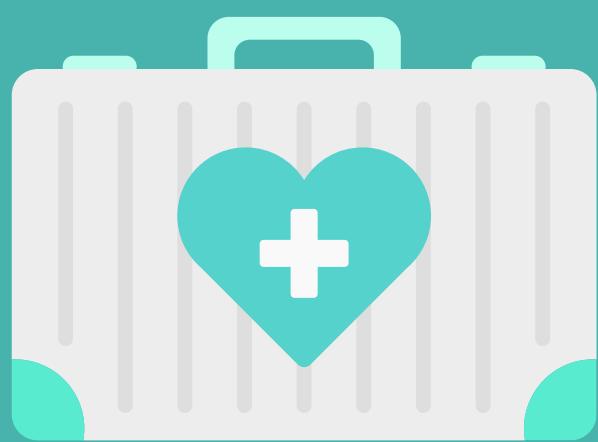
JE M'INSCRIS À LA NEWSLETTER

S'INSCRIRE



Fonctionnement.

Comment fonctionne une maison médicale ? Faut-il s'inscrire pour recevoir des soins adaptés ? Que faire si je veux me désinscrire de la maison ? Tant de question où vous trouverez réponse sur cette page.



Comment puis-je m'inscrire ou me désinscrire ?

Je veux m'inscrire à la maison médicale

Le Lorem Ipsum est simplement du faux texte employé dans la composition et la mise en page avant impression. Le Lorem Ipsum est le faux texte standard de l'imprimerie depuis les années 1500, quand un peintre anonyme assembla ensemble des morceaux de texte pour réaliser un livre spécimen de polices de texte. Il n'a pas fait que survivre cinq siècles, mais s'est aussi adapté à la bureautique informatique, sans que son contenu n'en soit modifié. Il a été popularisé dans les années 1960 grâce à la vente de feuilles Letraset contenant des [passages du Lorem Ipsum](#), et, plus récemment, par son inclusion dans des applications de mise en page de texte, comme Aldus PageMaker.

Le Lorem Ipsum est [simplement du faux texte employé](#) dans la composition et la mise en page avant impression. Le Lorem Ipsum est le faux texte standard de l'imprimerie depuis les années 1500, quand un peintre anonyme assembla ensemble des morceaux de texte pour réaliser un livre spécimen de polices de texte. Il n'a pas fait que survivre cinq siècles, mais s'est aussi adapté à la bureautique informatique, sans que son contenu n'en soit modifié. Il a été popularisé dans les années 1960 grâce à la vente de feuilles Letraset contenant des passages du Lorem Ipsum, et, plus récemment, par son inclusion dans des applications de mise en page de texte, comme Aldus PageMaker.



JE VEUX M'INSCRIRE



JE VEUX ME DÉSINSCRIRE

INFORMATION

 ADRESSE : 48, Rue du vaudrée 4031 Angleur

 TÉLÉPHONE : 04 94 34 47 37

 FAX : 04 343 47 37

 EMAIL : contact@csiangleur.be

HORAIRES

LUN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié
MAR 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié
MER 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié
JEU 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié
VEN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié
SAM-DIM 8h00 - 20h / 8h30 - 22h

LIENS UTILES

-  [Inami.be](#)
-  [Maisonmedicale.org](#)
-  [Glamo.be](#)
-  [CHU.be](#)

JE M'INSCRIS À LA NEWSLETTER

S'INSCRIRE

SERVICE DE GARDE



NUMÉRO D'URGENCE

04 94 36 47 74

A contacter uniquement si vous n'arrivez pas à nous contacter par d'autre moyen.



Je peux me déplacer



Je ne peux pas me déplacer

INFORMATION

Du lundi au jeudi soir inclus

19H

8H30

04 74 26 64 36

Du vendredi au dimanche et jours fériés

22H

/

04 74 26 64 36

En cas de problème médical urgent nécessitant un médecin à domicile entre **19h00 et 8h30** ainsi que tout le week-end.

La visite du médecin sera payante. Le paiement par bancontact est vivement conseillé, vous pouvez aussi demander de payer par virement.

Il est important que vous ayez des vignettes de mutuelles.

Vous pourrez faire rembourser la quote-part mutuelle à la Maison Médicale en déposant l'attestation de soins à l'accueil.

INFORMATION

 ADRESSE : 48, Rue du vaudrée 4031 Angleur

 TÉLÉPHONE : 04 94 34 47 37

 FAX : 04 343 47 37

 EMAIL : contact@csiangleur.be

HORAIRES

LUN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

MAR 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

MER 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

JEU 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

VEN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

SAM-DIM 8h00 - 20h / 8h30 - 22h

LIENS UTILES

-  Inami.be
-  Maisonmedicale.org
-  Glamo.be
-  CHU.be

JE M'INSCRIS À LA NEWSLETTER

S'INSCRIRE

SERVICE DE GARDE



NUMÉRO D'URGENCE

04 94 36 47 74

A contacter uniquement si vous n'arrivez pas à nous contacter par d'autre moyen.



Je peux me déplacer



Je ne peux pas me déplacer

INFORMATION

Du lundi au jeudi soir inclus

19H

8H30

04 74 26 64 36

Du vendredi au dimanche et jours fériés

22H

/

04 74 26 64 36

En cas de problème médical urgent nécessitant un médecin à domicile entre *19h00 et 8h30* ainsi que tout le week-end, vous devrez composer le numéro suivant:

La visite du médecin sera payante. Le paiement par bancontact est vivement conseillé, vous pouvez aussi demander de payer par virement.

Il est important que vous ayez des vignettes de mutuelles.

Vous pourrez vous faire rembourser la quote-part mutuelle à la Maison Médicale en déposant l'attestation de soins à l'accueil.



INFORMATION

 ADRESSE : 48, Rue du vaudrée 4031 Angleur

 TÉLÉPHONE : 04 94 34 47 37

 FAX : 04 343 47 37

 EMAIL : contact@csiangleur.be

HORAIRES

LUN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

MAR 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

MER 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

JEU 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

VEN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

SAM-DIM 8h00 - 20h / 8h30 - 22h

LIENS UTILES

-  Inami.be
-  Maisonmedicale.org
-  Glamo.be
-  CHU.be

JE M'INSCRIS À LA NEWSLETTER

S'INSCRIRE



CONTACT

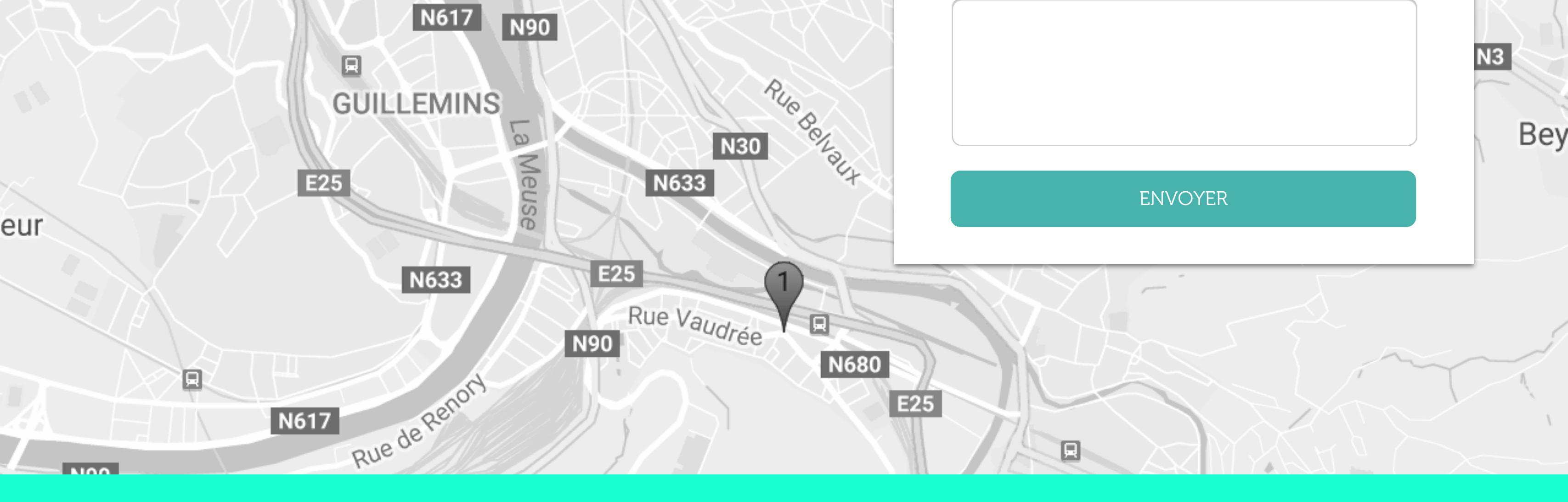
Vous pouvez nous contacter si vous avez des questions à nous poser, un rendez-vous à prendre. Merci de nous laisser le temps de répondre à vos demandes, nous répondons approximativement sous 2-3 jours.

ADRESSE : 48, Rue du vaudrée 4031 Angleur

TÉLÉPHONE : 04 94 34 47 37

FAX : 04 343 47 37

EMAIL : contact@csiangleur.be



Posez vos questions

NOM

EMAIL

SUJET

MESSAGE

ENVOYER

Notre équipe



Disponible du Lun-Ven
8h30 à 19h et Samedi de 8h30
à 17h

Docteur Malinoski

GÉNÉRALISTE



Docteur Queen

PSYCHOLOGUE



Docteur Mertens

CARDIOLOGUE



Docteur Nagelmakers

GÉNÉRALISTE



	Générale	Cardiologie	Oncologie	Psychologie
LUNDI	8H30 - 18H	8H30 - 18H	8H30 - 18H	8H30 - 18H
MARDI	8H -19H	8H -19H	8H -19H	8H -19H
MERCREDI	10H30 - 18H30	10H30 - 18H30	10H30 - 18H30	10H30 - 18H30
JEUDI	10H30 - 19H30	10H30 - 19H30	10H30 - 19H30	10H30 - 19H30
VENDREDI	10H30 - 19H30	10H30 - 19H30	10H30 - 19H30	10H30 - 19H30
SAMEDI	10H30 - 19H30	10H30 - 19H30	10H30 - 19H30	10H30 - 19H30
DIMANCHE	10H30 - 19H30	10H30 - 19H30	10H30 - 19H30	10H30 - 19H30

INFORMATION

ADRESSE : 48, Rue du vaudrée 4031 Angleur

TÉLÉPHONE : 04 94 34 47 37

FAX : 04 343 47 37

EMAIL : contact@csiangleur.be

HORAIRES

LUN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

MAR 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

MER 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

JEU 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

VEN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

SAM-DIM 8h00 - 20h / 8h30 - 22h

LIENS UTILES

Inami.be

Maisonmedicale.org

Glamo.be

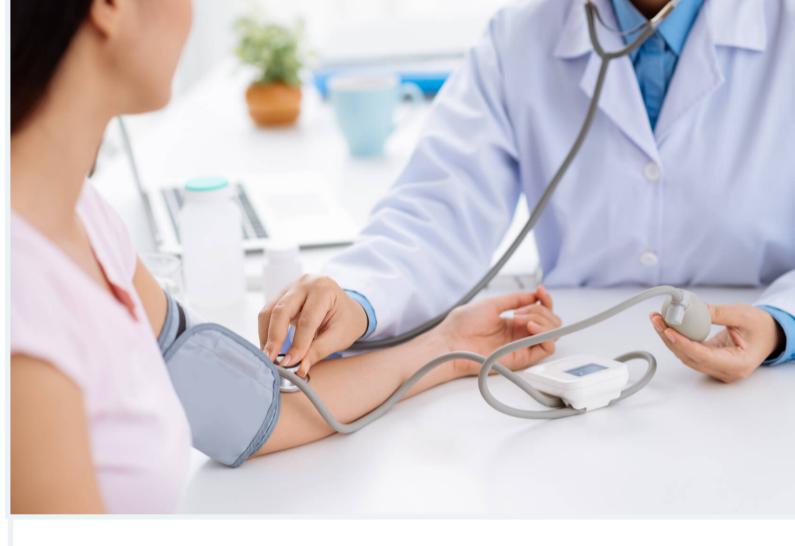
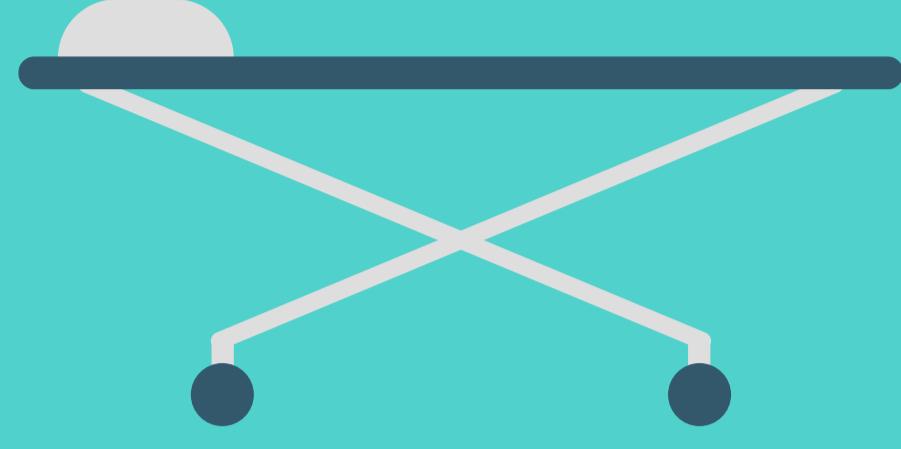
CHU.be

JE M'INSCRIS À LA NEWSLETTER

S'INSCRIRE

Fiche de prévention

Retrouver ici l'ensemble des fiches préventives structurés de notre maison médicales.



14 JANVIER 2016

Hypertension Artérielle

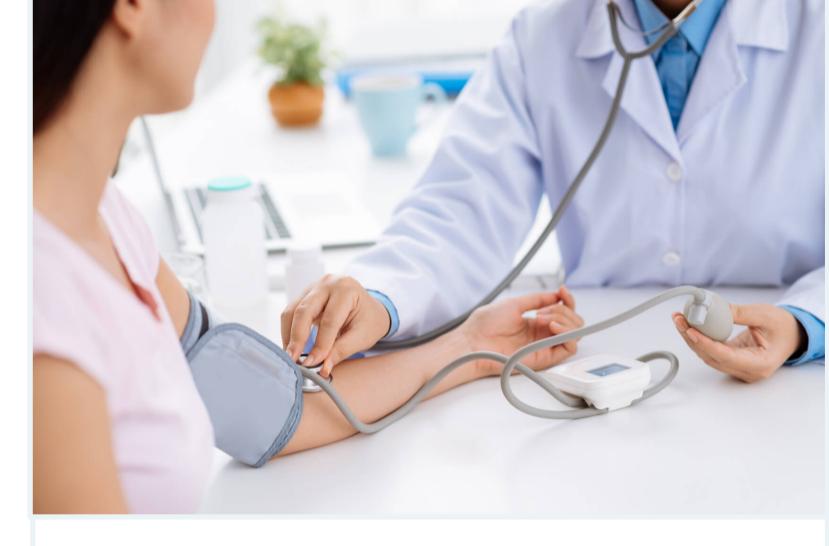
L'hypertension artérielle, ou haute pression sanguine, se caractérise par une pression anormalement forte du sang sur la paroi des artères...

[VERS LA FICHE PRATIQUE](#)

14 JANVIER 2016

Hypertension Artérielle

L'hypertension artérielle, ou haute pression sanguine, se caractérise par une pression anormalement forte du sang sur la paroi des artères...

[VERS LA FICHE PRATIQUE](#)

14 JANVIER 2016

Hypertension Artérielle

L'hypertension artérielle, ou haute pression sanguine, se caractérise par une pression anormalement forte du sang sur la paroi des artères...

[VERS LA FICHE PRATIQUE](#)

14 JANVIER 2016

Hypertension Artérielle

L'hypertension artérielle, ou haute pression sanguine, se caractérise par une pression anormalement forte du sang sur la paroi des artères...

[VERS LA FICHE PRATIQUE](#)

14 JANVIER 2016

Hypertension Artérielle

L'hypertension artérielle, ou haute pression sanguine, se caractérise par une pression anormalement forte du sang sur la paroi des artères...

[VERS LA FICHE PRATIQUE](#)

14 JANVIER 2016

Hypertension Artérielle

L'hypertension artérielle, ou haute pression sanguine, se caractérise par une pression anormalement forte du sang sur la paroi des artères...

[VERS LA FICHE PRATIQUE](#)[PRÉCÉDENT](#)

1 2 3 4 5

[SUIVANT](#)

INFORMATION

 ADRESSE : 48, Rue du vaudrée 4031 Angleur

 TÉLÉPHONE : 04 94 34 47 37

 FAX : 04 343 47 37

 EMAIL : contact@csiangleur.be

HORAIRES

LUN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

MAR 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

MER 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

JEU 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

VEN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

SAM-DIM 8h00 - 20h / 8h30 - 22h

LIENS UTILES

 Inami.be

 Maisonmedicale.org

 Glambo.be

 CHU.be

JE M'INSCRIS À LA NEWSLETTER

 [S'INSCRIRE](#)

L'hypertension artérielle

L'hypertension artérielle, se caractérise par une pression anormalement forte du sang sur la paroi des artères. En situation de stress ou durant un effort physique, il est normal que la tension artérielle s'élève. Mais chez les personnes hypertendues, la tension reste élevée en tout temps, même au repos ou en l'absence de stress.

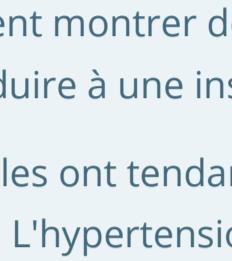


Causes de la maladie

L'hypertension est dite essentielle lorsqu'elle n'a pas de causes évidentes comme dans la plus part des cas. Quand un problème sous-jacent, comme une maladie du rein ou un dérèglement hormonal, cause l'hypertension, elle est alors désignée hypertension artérielle secondaire.

Voici quelques facteurs significatifs :

- ✓ L'âge (la pression artérielle s'élève habituellement avec l'âge)
- ✓ Le régime alimentaire
- ✓ Une consommation d'alcool immodérée
- ✓ Le manque d'exercice physique
- ✓ L'obésité
- ✓ L'apnée du sommeil
- ✓ Le stress



Conséquence de la maladie

Cela peut donc aller de l'accident vasculaire cérébral, l'infarctus du myocarde, l'insuffisance rénale, l'artérite des membres inférieurs. Cela peut également être une conséquence de la maladie d'Alzheimer.

Les zones les plus touchées sont :

- ✓ Le cœur : en cas d'hypertension artérielle, le cœur doit augmenter son activité. Il peut progressivement montrer des signes de fatigue. Cela peut conduire à une insuffisance cardiaque
- ✓ Les artères : elles ont tendance à durcir sous l'effet de la pression. L'hypertension peut provoquer des petites lésions dans la paroi des vaisseaux. Les vaisseaux peuvent alors être obstrués, ce qui peut avoir de graves conséquences (infarctus, accident vasculaire cérébral...)
- ✓ Les reins : l'hypertension peut avoir une part de responsabilité dans l'insuffisance rénale.

TRAITEMENT DISPONIBLE



Il n'y a pas de traitement qui permette de guérir définitivement l'hypertension artérielle. Le traitement a pour but d'abaisser artificiellement la pression sanguine pour prévenir d'éventuels dommages aux organes (coeur, cerveau, reins, yeux). Lorsque ces organes sont déjà atteints, le traitement de l'hypertension artérielle devient encore plus important. Chez les personnes diabétiques, les objectifs de traitement sont plus élevés, car le risque de complications est accru.

En cas d'hypertension légère, le fait d'adopter des habitudes de vie plus saines peut suffire à normaliser la tension.

En cas d'hypertension modérée ou avancée, l'adaptation des habitudes de vie reste indispensable; elle permettra de réduire la consommation de médicaments. Dans tous les cas, une approche globale a un effet encore plus important sur la pression artérielle que la seule prise de médicaments.

Des conseils pratiques données par des experts de qualité.



CONSEILS PRATIQUES

ALIMENTATION

Régime selon flash

Il est possible d'abaisser sa tension artérielle en appliquant les conseils suivants :

Consommer beaucoup de fruits et légumes.
Limiter sa consommation de sel : des études indiquent que 30 % des hypertendus (en particulier ceux qui réagissent facilement au sodium) peuvent contrôler leur pression sanguine en réduisant leur apport en sel¹¹. Au besoin, pour cuisiner ou assaisonner, remplacer le sel de table, le sel marin ou la fleur de sel par du sel de potassium.
Modérer sa consommation d'alcool et de caféine (un maximum de 4 tasses de café par jour).
Augmenter son apport en oméga-3 d'origine marine, surtout retrouvé dans le maquereau, le saumon, la truite, le hareng et la morue.
Manger de l'ail : bien que ses vertus ne soient pas prouvées de façon rigoureuse, plusieurs médecins recommandent l'ail pour ses propriétés vasodilatatrices.



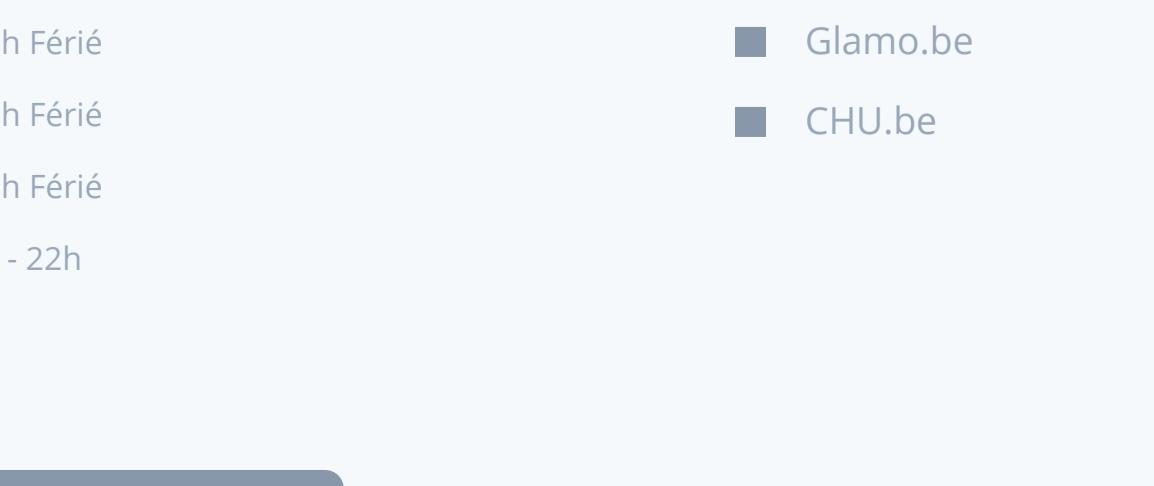
EXERCICES PHYSIQUES

Exercices de type cardiovasculaires

Les exercices de type cardiovasculaire (marche rapide, course, vélo, danse, natation) sont recommandés. On suggère d'en faire au moins 20 minutes par jour, mais tout exercice physique, même moins intense, est bénéfique. À long terme, l'exercice physique régulier permet de réduire la pression systolique de 4 mmHg à 9 mmHg, même sans perte de poids⁹.

Cependant, prudence avec les exercices qui obligent à lever des poids (au gym, par exemple). Ils deviennent contre-indiqués lorsque la tension artérielle est élevée.

Dans tous les cas, il est préférable de demander l'avis de son médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.



INFORMATION

ADRESSE : 48, Rue du vaudréa 4031 Angleur

TÉLÉPHONE : 04 94 34 47 37

FAX : 04 343 47 37

EMAIL : contact@csiangleur.be

HORAIRES

LUN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

MAR 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

MER 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

JEU 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

VEN 8h00 - 20h / 8h30 - 22h Férié

SAM-DIM 8h00 - 20h / 8h30 - 22h

LIENS UTILES

Inami.be

Maisonmedicale.org

Glamo.be

CHU.be

JE M'INSCRIS À LA NEWSLETTER

S'INSCRIRE

DESIGNED BY DS