

## Ayez un mode de vie le plus sain possible :

- Faites une activité physique (idéalement 30 minutes de marche cinq fois par semaine), et des exercices de renforcement musculaire deux fois ou plus par semaine. Faites quelque chose d'amusant pour garder la motivation. Bouger et courir avec ses enfants peut en faire partie!...
- Mangez sainement. Une alimentation variée et équilibrée, donc riche en fibres, en légumes et en fruits, et pauvre en graisses, aide à baisser la tension artérielle. Evitez le surpoids: un Indice de Masse Corporelle (votre poids divisé par votre taille au carré) supérieur à 25 peut augmenter votre risque de maladie cardiovasculaire. N'hésitez pas à demander des conseils à votre médecin (coordonnées diététiciens, associations, site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr), service de nutrition à l'hôpital).
- Ayez aussi une consommation raisonnable de caféine/théine, d'alcool, de sel et évitez la réglisse pour aider à abaisser la pression artérielle.
- Ne fumez pas, et évitez le tabagisme passif (respirer la fumée des autres). Le tabac augmente la tension artérielle et endommage les vaisseaux sanguins.
- Combattez le stress en pratiquant la relaxation, le yoga, ou tout simplement en apprenant à mieux respirer (l'application *Respire-relax*, téléchargeable gratuitement, peut vous aider).

Cette brochure a été développée par l'association de patientes



Plus d'informations sur notre site

[www.grossesse-sante.org](http://www.grossesse-sante.org)

et sur nos pages



Protéger sa santé après une pré-éclampsie



**Environ 15 000 femmes sont touchées chaque année en France par une complication grave de la grossesse, appelée pré-éclampsie.**

La pré-éclampsie et les troubles apparentés (tels que le syndrome HELLP et l'éclampsie) peuvent avoir des conséquences très graves pour la mère et l'enfant.

L'Association Grossesse Santé Contre la Pré-Eclampsie est une communauté de patientes, pour aider et informer les femmes ayant eu une pré-éclampsie, en parlant et prévenant des risques en cas de nouvelle grossesse et des risques à long terme pour leur santé.



**Vous avez plus de risques de refaire une pré-éclampsie lors de vos prochaines grossesses.**

Parlez de votre désir d'enfant à votre gynécologue-obstétricien, idéalement avant de débuter une nouvelle grossesse.

Votre médecin doit évaluer les risques en cas d'une nouvelle grossesse, pour la maman (récidive d'hypertension artérielle, de pré-éclampsie, et de ses complications plus graves) et pour le bébé (risque de retard de croissance in utero, prématurité).

Il vous fera faire les examens nécessaires pour voir comment envisager une nouvelle grossesse, et adaptera le suivi médical de cette grossesse en conséquence.

En cas de grossesse, il est possible que, uniquement si vous avez des antécédents de pré-éclampsie, votre médecin vous prescrive de l'aspirine à faible dose (75-160 mg / jour), car il a été prouvé que cela permet de réduire le taux de récurrence de pré-éclampsie avant terme de manière très significative. Ce traitement est uniquement sur prescription médicale, donc parlez-en avec votre médecin. Si vous avez ce traitement, ne l'oubliez pas, et prenez le bien avant le coucher.

**Vous avez plus de risques de développer des maladies cardiovasculaires à plus long-terme**

Les femmes atteintes de pré-éclampsie voient :

- le risque d'hypertension artérielle multiplié par 3
- le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral multiplié par 2, (par rapport à celles qui n'ont pas été touchées).

Ces risques peuvent se réaliser plusieurs années après la grossesse compliquée, et quelquefois plus tard, à la ménopause.

Bien que cela puisse sembler décourageant (car les problèmes semblent s'accumuler), il faut le prendre comme un avertissement, plus que comme une condamnation. Il existe en effet de nombreuses façons pour les femmes de protéger leur santé cardiaque.

Parlez de votre pré-éclampsie et de ses risques à votre médecin traitant pour envisager une surveillance médicale adaptée, incluant la surveillance annuelle de votre poids, de votre pression artérielle, de votre glycémie et de votre concentration de cholestérol.

