



Prenez en charge votre pression artérielle

Agissez et réduisez votre risque



Hypertension artérielle

- Le principal facteur de risque d'**AVC**.
- Un important facteur de **maladie du cœur**.

Qu'est-ce que la pression artérielle?

Votre cœur pompe le sang dans les artères de votre organisme. Le sang apporte de l'oxygène et des nutriments à vos organes et tissus. Il faut une certaine force pour faire circuler le sang dans tout l'organisme.

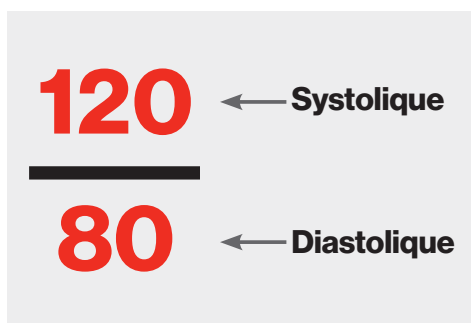
La pression artérielle est la force avec laquelle le sang exerce une pression sur la paroi interne des artères.

Que signifient les chiffres de la pression artérielle?

La mesure de la pression artérielle s'exprime par deux chiffres écrits sous forme de fraction (par exemple 120/80). À voix haute, cela donne « 120 sur 80 ».

- Le chiffre du haut est appelé pression **systolique**. Celle-ci représente l'intensité de la pression exercée sur la paroi de vos artères lorsque le cœur, à chaque battement, expulse le sang qu'il contient vers les différentes parties de l'organisme.

- Le chiffre du bas est appelé pression **diastolique**. Celle-ci représente l'intensité de la pression exercée sur la paroi de vos artères au moment de la relaxation du cœur entre deux battements, période pendant laquelle il se remplit de nouveau de sang.



Comment mesurer la pression artérielle?

Votre dispensateur de soins mesure habituellement votre pression artérielle au moyen d'un appareil automatique. La mesure manuelle, à l'aide d'un stéthoscope, est de moins en moins utilisée, car les appareils automatiques sont plus précis.

Dispensateur de soins

Désigne un médecin, un infirmier praticien ou un autre professionnel de la santé compétent.

Un brassard de tensiomètre est utilisé pour mesurer la pression artérielle. Il est placé autour du bras de manière à le serrer légèrement pendant le gonflement. La pression est mesurée pendant le lent dégonflement du brassard.



- Vous pouvez également procéder à d'autres mesures de votre pression au moyen d'un tensiomètre public (comme on en trouve dans certaines pharmacies) ou de votre propre appareil de mesure portable.
- Les dispensateurs de soins demandent parfois aux patients de porter un dispositif de mesure pendant 24 heures.
- L'ensemble de ces mesures permet à votre dispensateur de soins de déterminer si vous êtes atteint d'hypertension artérielle.



Qu'est-ce que l'hypertension artérielle?

Nous avons tous à l'occasion de courtes périodes de pression artérielle élevée, par exemple pendant une activité physique ou une situation stressante.

Cela pose problème lorsqu'elle reste au-dessus des limites normales pendant un certain temps. On parle alors d'hypertension artérielle (le préfixe « hyper » signifie excessif, et « tension » réfère à la pression dans les artères).

Vous n'êtes pas nécessairement atteint d'hypertension artérielle si vous avez une seule mesure élevée. Votre médecin ne confirmera le diagnostic que si le chiffre du haut (systolique) ou du bas (diastolique) de votre mesure reste élevé pendant une période de temps donnée.

N'importe qui peut être atteint d'hypertension artérielle. Il est donc important de faire mesurer votre pression régulièrement. Une pression élevée a de meilleures chances d'être contrôlée si elle est décelée tôt.

Après un diagnostic d'hypertension artérielle, votre médecin vous parlera des cibles de pression à viser et des meilleures façons de prendre votre hypertension en charge, selon vos antécédents médicaux et vos facteurs de risque.

Niveau de risque		Mesure de pression artérielle
Risque faible	moins que $\frac{120}{80}$	
Risque modéré*	$\frac{121 \text{ à } 134}{80 \text{ à } 84}$	Il existe plusieurs termes : • Pression artérielle normale élevée • Pression artérielle élevée • Préhypertension
Risque élevé*	$\frac{135 +}{85 +}$	Situations où elle est considérée élevée pour les diabétiques : 130/80

Ces cibles de pression artérielle concernent les adultes âgés de moins de 80 ans. Consultez un médecin pour connaître les cibles pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées de 80 ans et plus.

* Le risque modéré sera parfois appelé risque de niveau intermédiaire, et le risque élevé, risque accru.
La mesure de la pression artérielle est exprimée en mmHg.

Pourquoi devrais-je m'inquiéter de l'hypertension artérielle?

En cas d'hypertension artérielle, la pression exercée sur les parois de vos artères est trop grande. Elle risque d'endommager vos artères et d'entraîner d'autres problèmes de santé. Les lésions aux artères nuisent à la circulation du sang dans l'organisme.

Nous savons par ailleurs que l'hypertension conduit parfois à un AVC, une insuffisance cardiaque, une crise cardiaque, une maladie rénale ou même une insuffisance rénale. Elle est aussi liée à la démence.

Le risque de lésions aux artères et leur gravité dépendent des deux facteurs suivants :

- la valeur du chiffre du haut ou du bas;
- la durée de la pression élevée.

Lorsque vous apprenez que vous êtes atteint d'hypertension artérielle, il est fort possible que vous en souffriez pour le reste de votre vie. Cependant, vous pouvez faire diminuer vos chiffres et limiter les dommages. Par ailleurs, différents types de médicaments permettent de traiter cette affection.

Comment puis-je déterminer si je souffre d'hypertension?

Elle ne se sent pas. Il n'y a pas non plus de signes précurseurs. Ces caractéristiques lui ont valu le nom de « tueur silencieux ».

Il n'existe qu'une seule manière de savoir si vous souffrez d'hypertension : faire mesurer votre pression artérielle. Même si vous la mesurez à la maison ou à votre pharmacie, il est tout de même important de demander à un dispensateur de soins de la mesurer régulièrement.

Si vous êtes exposé à un risque modéré ou élevé, demandez à votre dispensateur de soins de mesurer votre pression au moins une fois par année.

Le saviez-vous?

Bien des personnes ont une pression artérielle au-dessus des limites normales à cause du simple fait de se trouver dans le bureau du médecin. C'est ce qu'on appelle l'« effet blouse blanche ». Le fait de mesurer votre pression à domicile permet d'éviter cet effet.

Elle ne se sent pas.
Il n'y a pas non plus de signes.

Que puis-je faire pour contrôler ma pression artérielle?

Certains facteurs augmentent le risque d'être atteint d'hypertension artérielle.

Vous n'avez aucun contrôle sur certains de ces facteurs, comme l'âge ou vos antécédents familiaux d'hypertension.

Par contre, vous avez le pouvoir d'en influencer certains, comme votre poids corporel, vos habitudes alimentaires, votre niveau d'activité physique et votre mode de vie.

De fait, vous pouvez réduire votre risque en adoptant un mode de vie sain. Si vous souffrez déjà d'hypertension, ces saines habitudes vous aideront à maîtriser votre pression artérielle et à réduire votre risque de futurs problèmes de santé.

N'attendez plus. Maîtrisez votre pression artérielle **dès aujourd'hui**.

Les chiffres
augmentent
souvent
avec l'âge.



Passez à l'action!

Surveillez votre pression artérielle.

- ☐ Vérifiez régulièrement votre pression artérielle (voir « Vérifier votre pression artérielle », page 14).
- ☐ Demandez à un dispensateur de soins de mesurer votre pression au moins une fois par année, et plus souvent si elle est élevée.

Prenez vos médicaments comme prescrit.

- ☐ Si votre médecin vous a prescrit un médicament antihypertenseur, prenez-le en suivant ses directives.
- ☐ Continuez de le prendre même lorsque votre pression est redescendue.
- ☐ N'interrompez pas votre traitement médicamenteux sans d'abord en parler à votre médecin, sauf en cas de réaction (voir page 12).

Consommez moins de sel.

- ☐ Consommez moins de 2 300 mg de sodium (environ 5 ml ou 1 c. à thé de sel) par jour (voir « Salez moins », page 9).

Consommez des aliments riches en potassium.

- ☐ Privilégiez ces aliments, comme les fruits et les légumes frais, les produits laitiers à faible teneur en gras et les haricots, sauf si votre taux de potassium est anormalement élevé.

Optez pour une alimentation saine et équilibrée avec beaucoup de légumes et fruits.



- ☐ Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et fruits à tous les repas.
- ☐ Préparez vos repas à la maison sans utiliser d'aliments déjà préparés ou déjà cuisinés. Cuisiner à la maison vous permet de choisir plus d'aliments sains et moins d'aliments transformés, et de limiter la quantité de sel ajouté.
- ☐ Hydratez-vous tout au long de la journée. L'eau est le meilleur choix, mais les boissons non sucrées comme le café ou le thé conviennent.
- ☐ Prenez le temps de vous informer à propos de la démarche de saine alimentation pour la vie, appelée « régime DASH ».

Il se base sur des portions quotidiennes recommandées :

- Légumes – 4 à 5 portions
- Fruits – 4 à 5 portions
- Produits céréaliers (surtout de grains entiers) – 7 à 8 portions
- Produits laitiers faibles en gras ou sans gras – 2 à 3 portions
- Viande maigre, volaille et poisson – 2 portions ou moins
- Noix, graines et haricots secs – 4 à 5 portions par semaine
- Gras et huiles – 2 à 3 portions

Visez un poids santé.

Si vous faites de l'embonpoint, perdre aussi peu que 5 % à 10 % de votre poids peut contribuer à réduire votre pression artérielle et de façon marquée votre risque d'AVC et de crise cardiaque.

- ☐ Optez pour des aliments sains et faites de l'activité physique; c'est le meilleur moyen de perdre du poids et de ne pas le reprendre.
- ☐ Apportez de petits changements à vos habitudes alimentaires et à votre niveau d'activité. L'objectif est de privilégier les habitudes que vous pourrez garder toute votre vie. Ces petits changements sont préférables à une multitude de changements apportés en même temps et que vous serez incapable de garder.
- ☐ Demandez de l'aide. Un parent ou un ami pourraient vous aider à atteindre votre objectif. Votre dispensateur de soins peut vous référer un nutritionniste ou un groupe de soutien.





Salez moins

Environ 80 % de tout le sel que nous consommons provient des aliments transformés déjà préparés. Ils comprennent les aliments de restauration rapide, les repas prêts à manger, les viandes transformées comme les saucisses à hot-dog et la charcuterie, les soupes en conserve, les sauces à salade en bouteille, les sauces en sachet, les condiments comme le ketchup et les cornichons, ainsi que les collations salées comme les croustilles de pommes de terre.

Conseils pour limiter le sel

- Mangez aussi souvent que possible des aliments frais.
- Mangez plus de légumes et fruits frais ou congelés.
- Rangez votre salière. Réduisez la quantité de sel que vous ajoutez lors de la préparation des aliments et à table.
- Diminuez votre consommation d'aliments préparés et transformés.
- Choisissez des produits indiquant une faible teneur en sodium ou sel ajouté.
- Essayez d'autres assaisonnements comme l'ail, le jus de citron et les fines herbes fraîches ou séchées.
- Au restaurant, renseignez-vous sur la valeur nutritive des plats et optez pour des aliments à faible teneur en sodium.

Soyez actif.

- ☐ Visez 30 minutes d'activité physique presque tous les jours. Vous pouvez atteindre cet objectif par tranches de dix minutes (ou plus), trois fois par jour.
- ☐ Marcher est une excellente façon de commencer. Si la marche ne vous inspire pas, essayez le vélo, le jogging, la nage ou n'importe quelle autre activité physique.
- ☐ Trouvez des moyens d'être actif tous les jours : jouez dehors avec vos enfants, ramassez les feuilles, prenez l'escalier... tout fonctionne!
- ☐ Commencez doucement. Fixez-vous des objectifs hebdomadaires. Augmentez graduellement votre niveau d'activité physique.
- ☐ Avant de commencer un programme d'activité physique, consultez un dispensateur de soins pour savoir ce qui vous convient.



Si vous fumez ou chiquez du tabac, pensez à arrêter.



- ☐ Préparez un plan indiquant de quelle manière vous allez vous y prendre.
- ☐ Renseignez-vous sur la façon d'élaborer un bon plan d'abandon du tabagisme. Composez le 1877 513-5333 pour obtenir gratuitement des conseils et de l'aide.
- ☐ Demandez l'aide de votre famille, de vos amis et de vos collègues.
- ☐ Consultez votre dispensateur de soins pour savoir si la thérapie ou les médicaments de remplacement de la nicotine vous conviennent.

Si vous buvez de l'alcool, modérez.

- ☐ Limitez votre consommation.
 - Pour les hommes, il s'agit de ne pas dépasser le maximum de 3 consommations par jour, ou 15 par semaine.
 - Pour les femmes, un maximum de 2 consommations par jour, ou 10 par semaine.



Gérez votre stress.

- ☐ Sachez reconnaître ce qui cause du stress.
- ☐ Accordez-vous une pause dans votre quotidien.
- ☐ Ajoutez de l'activité physique à votre horaire quotidien.
- ☐ Parlez avec des gens en qui vous avez confiance.
- ☐ Essayez des méthodes pour vous détendre, comme de grandes respirations ou la méditation.
- ☐ Choisissez des activités que vous aimez. Amusez-vous!



Arrêter de fumer

doit être une priorité si vous souhaitez prévenir les maladies du cœur et l'AVC.

Une consommation excessive d'alcool

est un facteur de risque de maladies du cœur et d'AVC. Elle peut aussi nuire à vos médicaments.

Le stress demande

plus d'efforts au cœur et augmente la pression artérielle.

Prendre des médicaments

Il n'y a aucun doute que le fait de modifier vos habitudes de vie vous aide à contrôler votre pression artérielle. Parfois, ces changements ne suffisent pas toujours. Nombreux sont ceux qui doivent prendre deux médicaments ou plus, en plus de devoir modifier leurs habitudes.

Médicaments antihypertenseurs

- Prenez vos médicaments comme prescrit.
- Continuez de les prendre même lorsque votre pression artérielle est abaissée. En effet, une mesure normale ne signifie pas que votre hypertension a disparu, mais que le traitement fonctionne. Si vous cessez de prendre vos médicaments, votre pression risque d'augmenter de nouveau.
- N'interrompez pas votre traitement médicamenteux sans d'abord en parler à votre médecin, sauf en cas de réaction grave.
- Si vous remarquez des effets indésirables, parlez-en à votre dispensateur de soins.
- Si vous oubliez de prendre votre médicament, n'essayez jamais de rattraper le retard en prenant le double de la dose. S'il est presque déjà temps de prendre la prochaine, prenez-la normalement, et oubliez la dose manquée.
- Avant de prendre un nouveau médicament, y compris les suppléments en vente libre pour d'autres problèmes de santé, parlez à votre médecin ou à votre pharmacien pour vérifier que ce nouveau médicament ne nuit pas à votre médicament antihypertenseur.

Types de médicaments

Beaucoup de médicaments contre l'hypertension préviennent aussi la crise cardiaque et l'AVC. Les différents types de médicaments comprennent :

- les diurétiques (médicaments qui font uriner);
- les bêtabloquants;
- les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA);
- les antagonistes du récepteur de l'angiotensine (ARA);
- les bloqueurs des canaux calciques.

Ces médicaments réduisent tous la pression artérielle, mais certaines personnes obtiennent de meilleurs résultats en prenant l'un ou l'autre.

Le coût et les possibles effets indésirables varient. Connaissez le type de médicament que vous prenez, ainsi que la dose. Il peut être utile de garder une liste de vos médicaments à portée de main, comme dans votre portefeuille.

Consultez le même pharmacien pour l'ensemble de vos médicaments. Cela lui permettra d'avoir une vue d'ensemble de votre traitement, ce qui l'aidera à suivre votre dossier et à renouveler vos ordonnances.

Cinq conseils pour ne pas oublier de prendre vos médicaments



- 1** Placez vos médicaments bien en vue, comme près de l'endroit où vous prenez vos repas, ou près de votre brosse à dents (choisissez un endroit hors de portée des enfants et des animaux de compagnie).
- 2** Utilisez un pilulier. Ils comportent des espaces où vous pouvez ranger les comprimés et autres médicaments que vous devez prendre par voie orale chaque jour. Certains comportent aussi des emplacements pour différents moments de la journée. D'un simple coup d'œil, vous saurez si vous avez oublié de prendre un médicament ou s'il est temps d'en prendre un.
- 3** Demandez à votre pharmacien s'il est possible que vos médicaments soient fournis sous forme de plaquettes, ou dosettes. Certaines pharmacies en fournissent pour une semaine ou plus.
- 4** Prenez vos médicaments à la même heure chaque jour. Demandez l'heure idéale à votre dispensateur de soins.
- 5** Programmez une alarme de rappel sur votre montre, ou utilisez une application pour appareil mobile.



Vérifier votre pression artérielle

Pour vérifier votre pression artérielle à la maison, vous aurez besoin d'un tensiomètre. Les appareils offerts dans des lieux publics sont utiles, mais ils peuvent ne pas être aussi précis.

Acheter un tensiomètre pour une utilisation à domicile

Si vous avez décidé d'en acheter un, mais que vous ne savez pas quel modèle choisir, consultez le site Web d'Hypertension Canada pour des recommandations (cliquez sur l'onglet « L'hypertension et vous », cliquez sur « Traitement de l'hypertension », puis sélectionnez « Appareils de mesure de la pression artérielle »).

Demandez à votre pharmacien de vous aider à choisir un modèle dont le brassard enserre bien votre bras.

Malheureusement, l'achat d'un tensiomètre n'est pas remboursé par les régimes d'avantages sociaux des employeurs ou les régimes d'assurance maladie complémentaire.

Comment mesurer votre pression artérielle

1. Environ 30 minutes avant de mesurer votre pression :
 - Ne buvez aucune boisson contenant de la caféine.
 - Ne fumez pas.
2. Asseyez-vous en posant les pieds au sol.
Votre dos et votre bras doivent être détendus et reposer sur le dossier ou l'accoudoir.
Le bras doit être à la hauteur du cœur.
3. Après avoir relevé votre manche, placez le brassard gonflable autour de votre bras en vérifiant qu'il est positionné correctement afin d'obtenir la mesure la plus précise possible.
4. Détendez-vous (idéalement pendant 5 minutes) avant de mesurer votre pression artérielle.
5. Prenez une première mesure. Ne parlez pas pendant la mesure.
6. Attendez au moins une minute, puis mesurez votre pression une deuxième fois.
7. Notez et conservez le résultat, l'heure et la date. Des applications et des outils en ligne sont offerts pour effectuer le suivi de votre pression.

Important

Ne manquez pas de lire le mode d'emploi de votre appareil. Demandez des conseils à un dispensateur de soins si vous n'êtes pas certain de placer correctement le brassard gonflable.

À quelle fréquence doit-on mesurer sa pression artérielle?

Si vous êtes exposé à un risque modéré ou élevé, mesurez votre pression souvent **et** faites-la mesurer par votre dispensateur de soins au moins une fois par année. Aussi, mesurez-la régulièrement et pendant une semaine dans les situations suivantes :

1. Avant chaque rendez-vous avec votre dispensateur de soins.
2. Lorsque vous commencez à prendre un nouveau médicament.
3. Lorsque la posologie de votre médicament antihypertenseur change.

Ainsi, votre dispensateur de soins et vous pourrez déterminer si votre traitement fonctionne et s'il doit être ajusté.

Pendant la semaine précédant ces situations :

- Prenez votre pression deux fois par jour, une fois le matin et une fois le soir.
- Effectuez deux lectures chaque jour pendant sept jours.
- Transmettez ces résultats à votre dispensateur de soins.

Faire des changements pour la vie

Lorsque vous pensez à apporter des changements à votre mode de vie, fixez-vous des objectifs réalistes que vous pensez vraiment pouvoir atteindre.

Comment rester sur la bonne voie

- Effectuez le suivi des mesures de votre pression ainsi que de vos médicaments.
- Fixez-vous des objectifs quant à vos habitudes de vie. Demandez-vous si vous pouvez les atteindre. Si ce n'est pas le cas, modifiez-les en choisissant des cibles plus réalistes. Par exemple, au lieu de dire que vous allez marcher pendant 30 minutes chaque jour, commencez 10 minutes par jour, 3 jours par semaine.
- Allez-y une étape à la fois. Fixez-vous de nouveaux objectifs en fonction de votre progression. Vos réussites vous motiveront à aller plus loin.
- Si vous avez l'impression de pas avancer, réfléchissez à ce qui vous empêche de suivre votre plan. Par exemple, notez dans un carnet tout ce que vous mangez dans la journée, ainsi que toutes vos activités physiques et votre poids. Comparez les résultats et vos mesures de pression artérielle. Voyez-vous une tendance? Où pourriez-vous apporter des changements?

**N'abandonnez pas.
Relevez-vous et recommencez.**

Récompensez-vous en choisissant une activité que vous aimez, et non de la nourriture.



Que voulez-vous faire pour améliorer votre santé?

Je vais prendre les mesures suivantes :

1.

2.

3.



Nous pouvons vous aider.

Nous pouvons vous donner des conseils et des astuces pour contrôler votre pression artérielle et faire des choix santé.

Composez le

1888 473-4636

ou visitez

coeuretavc.ca



coeuretavc.ca

© 2021 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. L'^{MC} L'icône du cœur et de la / est une marque de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

La publication *Prenez en charge votre pression artérielle* est destinée strictement à des fins d'information et ne doit pas être considérée ou utilisée comme des conseils médicaux, ni pour remplacer l'avis d'un médecin, un diagnostic médical ou le traitement prescrit par un médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié. Vous êtes responsable d'obtenir des conseils médicaux appropriés de la part d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié avant d'agir en fonction de toute information contenue dans cette publication.