

Hypertension

Pression artérielle Canada
Fondation des maladies du cœur du Canada
Programme éducatif canadien sur l'hypertension (PECH)
Société canadienne d'hypertension artérielle
Société québécoise d'hypertension artérielle

RECOMMANDATIONS PUBLIQUES 2008

Ce que vous devez savoir au sujet de l'hypertension artérielle

Le cœur pompe le sang dans tout l'organisme. La pression artérielle est la force exercée par le sang contre les parois des artères. Cette force est nécessaire pour faire circuler le sang qui apporte de l'oxygène et des éléments nutritifs dans tout le corps. Cependant, l'hypertension artérielle, aussi appelée pression artérielle élevée, se produit quand la pression exercée à l'intérieur des artères est trop forte. Les artères peuvent alors être endommagées et provoquer des problèmes de santé. L'hypertension artérielle se définit comme une pression artérielle qui se situe habituellement au-dessus des

valeurs normales. N'importe qui peut souffrir d'hypertension artérielle, mais ce

Quelques
éléments pour vous
aider à parler de
pression artérielle avec
un professionnel de
la santé

problème devient plus fréquent avec l'âge. Une fois l'hypertension artérielle installée, elle dure habituellement toute la vie, à moins de modifier ses habitudes

de vie. L'hypertension artérielle est un des plus importants problèmes de santé au Canada. Elle peut provoquer des accidents vasculaires cérébraux (AVC), des crises cardiaques et de l'insuffisance cardiaque et rénale. On la relie aussi à la démence et aux dysfonctions sexuelles. Par le dépistage précoce et le traitement de l'hypertension artérielle, ainsi que le contrôle de la pression artérielle à des valeurs normales, on peut réduire les risques de voir ces problèmes se manifester.



2008 marque la neuvième année consécutive où le Programme éducatif canadien sur l'hypertension (PECH) met à jour ses recommandations pour la maîtrise de l'hypertension artérielle à l'intention des professionnels de la santé, et la troisième année de production de cette version publique des recommandations.

Comment mesurer la pression artérielle

La pression artérielle se mesure à l'aide de deux valeurs (par exemple, **124/84** mm Hg). Le premier nombre s'appelle la pression systolique et le deuxième, la pression diastolique.

La pression systolique est la valeur mesurée la plus élevée de la pression artérielle. Elle survient au moment où le cœur se contracte. La pression diastolique est la mesure la plus faible qui survient au moment où le cœur se relâche pour se gorgier de sang. Plus les pressions systolique et diastolique sont élevées et plus longtemps elles demeurent élevées, plus les dommages aux vaisseaux sanguins risquent d'être importants.

Devriez-vous surveiller votre pression artérielle?

Que vous soyez ou non atteint d'hypertension artérielle, il est important de faire vérifier régulièrement votre pression artérielle. Neuf personnes sur dix au Canada développeront de l'hypertension artérielle au cours de leur vie. L'hypertension artérielle ne présente ni signes avant-coureurs, ni symptômes; c'est pourquoi on la surnomme souvent le « tueur silencieux ».

Faites vérifier votre pression artérielle au moins une fois tous les deux ans par un professionnel de la santé. Faites-le plus souvent si votre pression artérielle est élevée. Vous pouvez aussi surveiller votre pression artérielle plus fréquemment si vous disposez d'un appareil de mesure de pression artérielle à la maison. Quand les lectures effectuées à domicile sont prises correctement, elles peuvent indiquer votre pression artérielle réelle plus fidèlement que les lectures effectuées

chez le médecin. La surveillance régulière de la pression artérielle vous assure du diagnostic et du contrôle de la pression artérielle bien avant que l'hypertension ne provoque de graves problèmes de santé. Apprenez vos valeurs de pression artérielle en vous rappelant que les deux valeurs sont importantes. Si votre pression systolique ou votre pression diastolique est continuellement élevée, vous pourriez devoir modifier vos habitudes de vie. Vous pourriez avoir besoin de plus de surveillance ou de traitement. (Une pression artérielle supérieure à 135/85 mm Hg mesurée à domicile, ou 140/90 mm Hg mesurée au cabinet du médecin, est considérée élevée.)



La surveillance de la pression artérielle sur une base régulière est spécialement importante si votre pression artérielle est dans les valeurs **normales hautes** (entre 130 et 139/85 et 89 mm Hg au cabinet du médecin). Plus de la moitié des personnes dont la pression artérielle est dans les valeurs **normales hautes** développent une hypertension artérielle en moins de quatre ans, à moins de modifier leurs habitudes de vie.

Quelle doit être votre pression artérielle?

La plupart des gens	Inférieure à 140/90 mm Hg (Inférieure à 135/85 mm Hg à domicile)
Personnes diabétiques ou présentant des troubles rénaux.	Inférieure à 130/80 mm Hg

Le saviez-vous?

On estime que jusqu'à trois personnes sur dix au Canada font de l'hypertension artérielle parce qu'elles consomment trop de sel. Le sodium est une des composantes du sel.

- N'ajoutez que peu ou pas de sel aux aliments que vous préparez.
- Les plats de restaurants et de restauration rapide contiennent habituellement beaucoup de sel. Demandez le choix à faible teneur en sel ou encore qu'on mette moins de sel dans votre assiette.
- Les aliments suivants peuvent être riches en sodium. Lisez le tableau de valeur nutritive avant de choisir ces aliments :
 - ketchup, moutarde préparée, sauce soya, sauce pour bifteck ou barbecue
 - marinades et olives
 - cubes de bouillon
 - viandes et poissons préparés (comme les viandes tranchées ou les sardines en conserve)
 - aliments en conserve ou en bouteille et autres aliments pré-cuisinés emballés
 - noix salées et beurre d'arachide
 - craquelins, croustilles, maïs soufflé et bretzels salés.

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 1/6 pizza (148 g) pour 1/6 de pizza (148 g)			
Amount		% Daily Value	% valeur quotidienne
Teneur			
Calories / Calories	310		
Fat / Lipides	7 g	11 %	
Saturated / saturés	3.5 g		19 %
+ Trans / trans	0.2 g		
Cholesterol / Cholestérol	15 mg		
Sodium / Sodium	780 mg	33 %	
Carbohydrate / Glucides	45 g	15 %	
Fibre / Fibres	2 g		8 %
Sugars / Sucres	3 g		
Protein / Protéines	15 g		
Vitamin A / Vitamine A		8 %	
Vitamin C / Vitamine C		35 %	
Calcium / Calcium		25 %	
Iron / Fer		20 %	

Hypertension en présence du médecin

Certaines personnes affichent une pression artérielle plus élevée lors de leur visite au cabinet du médecin parce qu'elles y ressentent de l'anxiété. Cependant, alors qu'elles vaquent à leurs occupations habituelles, leur pression artérielle est normale. On nomme ce phénomène **hypertension en présence du médecin**.

Les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle en présence du médecin peuvent quand même courir des risques accrus pour leur santé. Cependant, ces risques sont moins élevés que chez les personnes dont la pression artérielle est élevée en présence du médecin et à domicile. La surveillance régulière est quand même nécessaire, car les personnes atteintes d'hypertension artérielle en présence du médecin développent habituellement une hypertension artérielle avec le temps.

Hypertension « masquée »

L'hypertension masquée est le terme employé pour décrire la pression artérielle qui est normale lorsqu'elle est mesurée en présence du médecin, mais élevée dans d'autres situations.

Si votre médecin soupçonne que vous faites de l'hypertension masquée, il pourrait vous demander de surveiller votre pression artérielle à domicile. Il est important de « démasquer » l'hypertension artérielle, car les personnes atteintes de cette forme d'hypertension artérielle courent des risques accrus de maladies du cœur et d'AVC.

Mesure et surveillance de la pression artérielle

Le fait de mesurer et de surveiller de façon régulière votre pression artérielle et de consigner vos résultats peut s'avérer vraiment utile. Ces renseignements aident votre médecin à reconnaître vos risques de développer une hypertension artérielle et à voir si votre pression artérielle est bien contrôlée. Si vous avez reçu un diagnostic d'hypertension artérielle, le fait de surveiller votre pression artérielle vous permet de vous rendre compte des bienfaits du traitement et des modifications apportées à votre mode de vie. Il vous rappelle aussi d'adhérer à votre plan de traitement.

La surveillance de la pression artérielle à domicile vous offre les avantages suivants :

- ▶ elle aide le médecin à diagnostiquer l'hypertension artérielle;
- ▶ elle permet de distinguer l'hypertension en présence du médecin de la véritable hypertension artérielle;
- ▶ elle permet de dépister l'hypertension masquée;
- ▶ elle permet d'apprécier votre réponse au traitement antihypertenseur;
- ▶ elle vous aide à vous rappeler de prendre vos médicaments et de persévérer dans les modifications apportées à vos habitudes de vie.



Conseils pour mesurer la pression artérielle à domicile

- 🕒 **Reposez-vous** pendant cinq minutes avant de prendre la mesure.
- 🕒 **Asseyez-vous** les pieds à plat sur le sol, le dos et les bras soutenus et le bras placé à la hauteur du cœur.
- 🕒 **Dégagez** le haut de votre bras de tout vêtement.
- 🕒 **Évitez** de fumer ou de consommer de la caféine au cours des 30 minutes précédentes.
- 🕒 **Évitez** de porter des vêtements serrés.
- 🕒 **Évitez** de parler ou de regarder la télévision pendant la mesure.
- 🕒 **Évitez** de mesurer votre pression artérielle quand vous êtes tendu ou souffrant.

L'achat d'un sphygmomanomètre

On peut se procurer un appareil de mesure de la pression artérielle dans la plupart des pharmacies. Assurez-vous de vous procurer un appareil arborant ce symbole.



La liste des appareils approuvés est disponible à la section Approbation des appareils du site Web

<http://hypertension.ca/chs/fr>

Il est très important d'acheter un appareil muni d'un brassard de taille appropriée pour votre bras. Demandez à votre pharmacien de déterminer la taille qu'il vous faut. Demandez à votre médecin, infirmière ou pharmacien de vérifier l'appareil au moment de l'achat et à chaque année par la suite, afin de vous assurer qu'il mesure la pression artérielle avec précision.



Choses à faire plus souvent

Vous pouvez faire bien des choses afin de prévenir l'hypertension artérielle et de conserver votre pression artérielle à un niveau sain. La pression artérielle augmente avec l'âge et plus de neuf Canadiens et Canadiennes sur dix feront éventuellement de l'hypertension artérielle, à moins d'adopter des habitudes de vie saines.

ALLEZ-Y Soyez actif pendant 30 à 60 minutes la plupart des jours de la semaine. Essayez la marche, le vélo, la natation, le ski de randonnée ou toute autre activité physique de votre choix. Rappelez-vous que même un petit peu d'activité physique vaut mieux que pas d'activité physique du tout.

ALLEZ-Y Consommez plus souvent les aliments suivants : légumes, fruits, produits laitiers faibles en gras, céréales de grains entiers et viandes maigres, poisson et volaille. Limitez votre consommation d'aliments traités, prêts-à-manger, ou en conserve, car ils contiennent beaucoup de



sel, de sucre, de gras saturés et de gras trans.

Choses à faire moins souvent

ARRÊT Consommez moins de sel. En général, plus un aliment est traité, plus il contient de sel. Essayez d'éviter d'ajouter du sel lors de la cuisson et enlevez la salière de la table.

ARRÊT Si vous consommez de l'alcool, limitez-vous à deux consommations par jour au maximum. Une bouteille ou une

cannette de bière de format régulier, 40 ml (1,5 oz) de spiritueux ou un verre de vin de format régulier équivalent à une consommation.

ARRÊT Si vous avez un surpoids, vous réduirez votre pression artérielle en perdant environ 5 kg (10 lb), et en atteignant un poids santé, vous réduirez encore davantage votre pression artérielle.

ARRÊT Il est important de cesser de fumer si vous faites de l'hypertension artérielle. Le tabagisme fait augmenter les risques de problèmes cardiaques et d'autres maladies. Il est aussi important de vivre et de travailler dans des lieux sans fumée.

Les médicaments

Plusieurs médicaments destinés à réduire la pression artérielle aident aussi à prévenir les crises cardiaques et les AVC. Les médicaments reconnus pour prévenir les crises cardiaques et les AVC comprennent les diurétiques, les bêtabloquants chez les personnes âgées de moins de 60 ans, les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (inhibiteurs de l'ECA), les bloqueurs des récepteurs de l'angiotensine et les bloqueurs des canaux calciques. En moyenne, tous ces médicaments réduisent la pression artérielle de façon égale, mais certaines personnes obtiennent de meilleurs résultats en utilisant l'un d'eux en particulier.

Ces médicaments ont des prix variés et différents effets secondaires possibles. Si vous souffrez de diabète ou de troubles rénaux, on recommande habituellement un inhibiteur de l'ECA ou un bloqueur des récepteurs de l'angiotensine, en premier lieu. Souvent, les patients diabétiques ou présentant des troubles rénaux prennent aussi un diurétique. Chez les personnes cardiaques, on utilise habituellement un bêtabloquant ou un inhibiteur de l'ECA. Il est préférable de demander

à votre médecin ou à votre pharmacien quel type de médicament vous est prescrit, en cas de doute.

La plupart de gens ont besoin de deux médicaments ou plus

Plusieurs types de médicaments antihypertenseurs sont plus efficaces lorsqu'ils sont pris avec d'autres. La plupart des personnes hypertendues ont besoin de deux médicaments ou plus, en plus des modifications à leur mode de vie, afin de réduire leur pression artérielle. Rappelez-vous que plusieurs médicaments prennent jusqu'à six semaines avant que leurs effets ne se fassent sentir entièrement. Votre médecin peut changer votre médicament afin de trouver la combinaison qui vous convient le mieux.

Sites où vous trouverez de plus amples renseignements :

www.hypertension.ca

www.hypertension.qc.ca

www.fmcoeur.ca/ta



Vous trouverez à l'adresse www.fmcoeur.ca/ta une trousse qui vous aidera à gérer votre pression artérielle à la maison ainsi que des suggestions pour modifier vos habitudes de vie.



Pression artérielle Canada



Programme éducatif canadien sur l'hypertension



Société canadienne d'hypertension artérielle



FONDATION DES MALADIES DU CŒUR

À la conquête de sésions.



société québécoise d'hypertension artérielle