



# Avez-vous le diabète? Si vous êtes diabétique, vos risques de faire de l'hypertension artérielle sont élevés!

## Qu'est-ce que la pression artérielle?

La pression artérielle (PA) est la force que le sang exerce sur la paroi des vaisseaux sanguins et qui circule dans votre corps. Cette force est nécessaire pour faire couler le sang, fournir de l'oxygène et les nutriments à votre organisme.

## Qu'est-ce que la haute pression?

La pression artérielle varie tout au long de la journée, mais si elle est généralement supérieure à la limite de la normale, elle est appelée haute pression artérielle ou hypertension. La plupart des personnes ne ressentent rien.

Une pression artérielle élevée signifie qu'il y a trop de pression dans vos vaisseaux sanguins. Cette haute pression peut endommager vos vaisseaux sanguins et provoquer des problèmes de santé tels qu'un accident vasculaire cérébral (AVC), une crise cardiaque, de l'insuffisance rénale, des troubles sexuels et des problèmes oculaires.

Les personnes diabétiques sont deux fois plus susceptibles de faire de l'hypertension artérielle. Une haute pression artérielle associée au diabète augmente le risque de complications de santé comme celles énumérées ci-dessus.

## Que signifient les chiffres de la pression artérielle?

La pression artérielle (PA) est indiquée par deux chiffres, par exemple 130/80. Le chiffre du haut indique la PA systolique; c'est la force du sang pendant les battements du cœur.

Le chiffre du bas indique la PA diastolique; c'est la pression dans vos vaisseaux sanguins lorsque le cœur est au repos, entre deux battements.

La pression artérielle pour les personnes diabétiques **devrait être inférieure à 130/80 mmHg.**

## Connaître vos chiffres

La PA monte ou descend à différents moments et pour différentes raisons. Ce n'est pas parce que la PA dépasse 130/80 une première fois que vous souffrez d'hypertension artérielle.

- Demandez à votre professionnel de la santé quelle est votre pression cible. Si votre PA est plus haute ou plus basse que cette valeur, communiquez avec votre professionnel de la santé pour qu'il puisse vous traiter rapidement.
- Demandez à votre professionnel de la santé de mesurer votre PA chaque fois que vous le consultez.
- Vérifiez la PA à l'aide d'un tensiomètre homologué, à la maison ou à la pharmacie.
- Notez les résultats et emportez toujours votre fiche de valeurs de la PA lorsque vous consultez un professionnel de la santé.

## Gestion de la pression artérielle

Le diabète peut rendre la PA plus difficile à maîtriser. Vous pouvez avoir besoin de médicaments, et souvent trois ou plusieurs types de comprimés peuvent être nécessaires pour ramener votre pression artérielle à la normale.

Même si votre pression artérielle est maîtrisée vous devez avoir de bonnes habitudes de vie. Les médicaments sont efficaces seulement si vous les prenez tels que prescrits. N'arrêtez pas de les prendre sans en parler d'abord à votre professionnel de la santé.



### Que pouvez-vous faire de plus pour maîtriser votre pression artérielle?

- ✓ Faites régulièrement de l'activité physique comme de la marche rapide (30 à 60 minutes, au moins 3 jours par semaine).
- ✓ Ayez une alimentation riche en fruits et en légumes, et pauvre en sodium (sel) et graisses saturées.
- ✓ Ayez un poids santé.
- ✓ Limitez la consommation d'alcool - moins de 2 consommations normales par jour.
- ✓ Ne fumez pas.
- ✓ Maîtrisez le stress. Faire de l'activité physique peut aider à diminuer le stress.
- ✓ Vérifiez votre pression artérielle à la maison et apporter également l'enregistrement de vos glycémies lors de vos visites.

### Commencez dès maintenant!

Rappelez-vous : la PA chez les diabétiques devrait être plus basse que 130/80. Discutez avec votre professionnel de la santé d'une valeur cible adaptée à vos besoins.

Mesurez votre pression artérielle et notez les chiffres :

Télécharger une fiche de valeurs de la PA (semblable à l'exemple ci-dessous) à : [www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca)

### Pour en savoir plus sur la pression artérielle

Hypertension Canada  
[www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca)

Diabète Québec  
[www.diabete.qc.ca](http://www.diabete.qc.ca)

Association canadienne du diabète 1 800 BANTING  
(226-8464) [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)

Fondation des maladies du coeur du Canada  
1-888-473-4636 [www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca)

### EXEMPLE

DATE		HEURE	COMMENTAIRES	Fréquence cardiaque (battements par minute)	Lecture PA #1 (mmHg)		Lecture PA #2 (mmHg)	
					Systolique	Diastolique	Systolique	Diastolique
15 Juin	Exemple Matin	8:00 AM	Médicament à 9 AM		138	82	135	80
	Exemple Soir	8:00 PM	Fatigué		157	92	154	90
	Jour 1 Matin							
	Jour 1 Soir							
	Jour 2 Matin							
	Jour 2 Soir							
	Jour 3 Matin							
	Jour 3 Soir							
	Jour 4 Matin							
	Jour 4 Soir							
	Jour 5 Matin							
	Jour 5 Soir							
	Jour 6 Matin							
	Jour 6 Soir							
	Jour 7 Matin							
	Jour 7 Soir							
	Moyenne							