

Conseils pour mesurer sa pression artérielle à domicile

À faire

- ✓ Suivre les instructions fournies avec l'appareil
- ✓ Se détendre 5 minutes avant de prendre la première mesure
- ✓ Aller aux toilettes avant de mesurer la pression artérielle
- ✓ S'asseoir sur une chaise le dos appuyé, les jambes décroisées, les pieds à plat sur le sol, le bras appuyé sur une table et le brassard à la hauteur du coeur
- ✓ Placer le brassard sur le bras nu
- ✓ Mesurer la pression artérielle le matin (avant de prendre vos médicaments antihypertenseurs et avant déjeuner) et le soir (avant de prendre vos médicaments antihypertenseurs et avant d'aller au lit)
- ✓ Prendre deux mesures, attendre 1 à 2 minutes entre les 2 mesures, noter les mesures, la date et l'heure



À ne pas faire ...

- ✗ Croiser vos jambes
- ✗ Fumer ou boire de la caféine 30 minutes avant de prendre une mesure
- ✗ Manger un repas copieux 2 heures avant de prendre votre pression artérielle
- ✗ Porter des vêtements serrés
- ✗ Parler ou regarder la télévision
- ✗ Mesurer votre pression artérielle lorsque vous avez froid, que vous vous sentez anxieux, inconfortable, stressé ou que vous ressentez de la douleur.

Pour une alimentation saine, faible en sodium (sel) faire plus souvent les choix suivants:

- Plus de fruits et de légumes frais
- Produits laitiers faibles en gras
- Les grains entiers
- Les viandes maigres, le poisson et la volaille
- Utiliser des herbes et des épices et utiliser moins de sel à la table et lors de la cuisson
- Lire les étiquettes et choisir les produits dont la valeur quotidienne (VQ) en sodium est de 5% ou moins

À éviter

- Les restaurants, les restaurants à service rapide et les aliments préparés
- Les aliments dont la valeur quotidienne (VQ) en sodium est de 15% ou plus, le sucre raffiné, les gras trans et les gras saturés
- Les condiments tels que le ketchup, la moutarde, la sauce soya, les sauces à haute teneur en sodium
- Les charcuteries, les viandes et les poissons fumés

Valeur nutritive	
Pour 3/4 tasse (175 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides 2,5 g	4%
saturés 1,5 g	8%
+ trans 0 g	
Cholestérol 10 g	
Sodium 75 mg	3%
Glucides 25 g	8%
Fibres 0 g	
Sucres 24 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 2%	Vitamine C 0%
Calcium 20%	Fer 0%

La valeur quotidienne (VQ) en % indique si l'aliment contient peu ou beaucoup de sel.

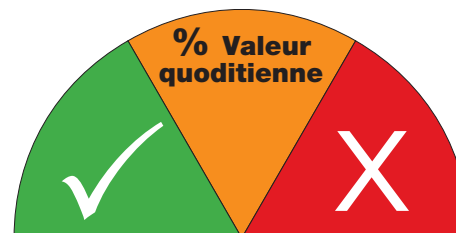
Comparer des aliments semblables et choisir le produit avec la plus faible quantité de sodium

Choisir les aliments dont la valeur quotidienne est inférieure à 5%

Éviter les aliments dont la valeur quotidienne est de 15% ou plus

5%VQ
de sodium c'est **peu**

15% VQ
de sodium c'est **beaucoup**



Gestion de ma pression artérielle

Pour être informé sur les ressources éducatives les plus récentes en hypertension

www.hypertension.ca

Qu'est-ce qu'une pression artérielle élevée?

La pression artérielle est la force qui pousse le sang dans les vaisseaux sanguins. Cette force est nécessaire pour faire circuler le sang et fournir ainsi de l'énergie à tout l'organisme. Cependant, la pression artérielle, également appelée hypertension, signifie qu'il y a trop de pression dans vos vaisseaux sanguins. Cela peut endommager vos vaisseaux sanguins et causer des problèmes de santé.

Comprendre les chiffres

La pression artérielle comprend deux mesures. La pression systolique représente la pression présente dans les artères lorsque le cœur se contracte et correspond au chiffre le plus élevé. La pression diastolique représente la pression dans les artères lorsque le cœur se relâche et se remplit de sang et correspond au chiffre le moins élevé.

Quelle devrait-être votre valeur de pression artérielle

La plupart des gens et les personnes atteintes de maladie rénale	Moins de 140/90 mm Hg Moins de 135/85 mm Hg à domicile
Personnes âgées de 80 ans et plus	Moins de 150/90 mmHg au bureau du médecin
Personnes diabétiques	Moins de 130/80 mm Hg

Si le chiffre de votre pression artérielle à domicile est différent de celui au bureau du médecin, veuillez en informer votre professionnel de la santé.

Devriez-vous surveiller votre pression artérielle?

N'importe qui peut souffrir d'hypertension. L'hypertension est plus fréquente en vieillissant. Que vous souffriez ou non d'hypertension, il est important de faire mesurer votre pression artérielle régulièrement car il n'y a pas de signe précurseur ou de symptôme reliés à l'hypertension. C'est pourquoi on qualifie cette maladie de « tueur silencieux ». Par conséquent, la pression artérielle doit être mesurée régulièrement.

L'hypertension artérielle est TRÈS fréquente.

Si votre pression artérielle, systolique ou diastolique, est continuellement élevée vous devez modifier vos habitudes de vie. Il sera peut-être nécessaire de faire mesurer votre pression artérielle plus souvent et même de prendre des médicaments antihypertenseurs.

Que puis-je faire pour abaisser ma pression artérielle?

Dans la plupart des cas la haute pression artérielle peut être évitée et contrôlée. Pour prévenir l'hypertension artérielle ou mieux contrôler votre pression artérielle vous pouvez apporter des modifications à vos habitudes de vie:

- ✓ Faire régulièrement de l'exercice
- ✓ Adopter une alimentation saine
- ✓ Consommer moins de sel (sodium)
- ✓ Perdre du poids ou maintenir un poids santé
- ✓ Limiter votre consommation d'alcool
- ✓ Cesser de fumer et éviter les endroits fréquentés par les fumeurs
- ✓ Diminuer le stress

Basé sur les recommandations du PECH

L'intérêt de mesurer, suivre et enregistrer régulièrement votre pression artérielle.

Les renseignements ainsi recueillis aideront votre professionnel de la santé à savoir si vous souffrez d'hypertension ou si votre pression artérielle est bien contrôlée. Si vous souffrez d'hypertension, le fait de mesurer et de noter votre pression artérielle permet d'observer les bienfaits du traitement ou des modifications apportées à vos habitudes de vie. De plus cette pratique vous aidera à respecter votre plan de traitement.

Achat d'un tensiomètre

Il est possible d'acheter un tensiomètre ou moniteur de pression artérielle approuvé dans la plupart des pharmacies. Demander à votre professionnel de la santé de vous aider à sélectionner la taille du brassard qui vous convient.



Recherchez ce logo. Une liste de tensiomètres approuvés est disponible à l'adresse suivante: www.hypertension.ca Un DVD intitulé "La mesure de la pression artérielle à domicile" peut également être consulté à partir du site www.hypertension.ca

Médication pour traiter l'hypertension artérielle

La plupart des gens souffrant d'hypertension artérielle auront besoin de 2 pilules ou plus et devront changer leurs habitudes de vie pour diminuer leur pression artérielle. Même si votre pression artérielle est sous contrôle et que vous avez de saines habitudes de vie:

- La médication ne fonctionnera que si vous la prenez.
- N'arrêtez pas de prendre vos médicaments sans en parler d'abord à votre professionnel de la santé sauf si vous avez une réaction allergique ou de la difficulté à respirer.