

Qu'est-ce que la pression artérielle?

Le cœur pompe le sang dans tout l'organisme. 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. Toutefois, une haute pression, aussi appelée hypertension artérielle, signifie que la pression est trop forte dans les artères. Cela peut endommager les artères et causer des problèmes de santé.



Qu'est-ce que l'hypertension artérielle?

L'hypertension artérielle est une pression artérielle plus élevée que la normale en permanence. Il n'y a pas d'âge pour être atteint d'hypertension, mais la maladie se fait plus fréquente avec le vieillissement et exige une gestion encore plus agressive si vous avez été diagnostiqué diabétique. Une fois que l'hypertension s'est installée, c'est habituellement pour la vie.

La haute pression est l'un des principaux problèmes de santé au Canada. Elle cause des accidents vasculaires cérébraux, des crises cardiaques, de l'insuffisance cardiaque et de l'insuffisance rénale. Elle est également liée à la démence et à des troubles sexuels. Alors, le fait de dépister et de traiter tôt la haute pression aide à prévenir ces problèmes.

Les changements apportés aux habitudes de vie ainsi que la médication prise telle que prescrite contrôleront la pression artérielle.

Comment se mesure la pression artérielle?

La mesure de la pression artérielle comprend deux chiffres (par exemple 124/84 millimètres de mercure). Les millimètres de mercure sont une mesure standardisée de la pression. Le premier indique la pression systolique et le deuxième, la pression diastolique.

La pression systolique correspond à la pression présente dans les artères quand le cœur se contracte et au chiffre le plus haut.

La pression diastolique correspond à la période de relâchement et de remplissage du cœur par le sang, et au chiffre le plus bas.

Plus la pression systolique ou diastolique est élevée et persiste, plus les vaisseaux sanguins sont endommagés.



Est-ce que je devrais surveiller ma pression artérielle?

Que vous soyez hypertendu ou non, il est important de faire vérifier régulièrement votre pression artérielle. Neuf personnes sur dix au Canada seront atteintes d'hypertension au cours de leur vie. Il n'y a pas de signe ou de symptôme annonciateur de la haute pression; c'est pourquoi on appelle souvent la maladie « tueur silencieux ». Faites vérifier votre pression artérielle au moins une fois aux deux ans par un professionnel de la santé ou, plus souvent, si vous avez une pression élevée. Vous pouvez également la vérifier vous-même à domicile. Si les mesures à la maison sont bien prises, elles peuvent refléter plus précisément vos valeurs habituelles que celles prises chez le médecin.

Les mesures régulières de votre pression artérielle permettent de s'assurer que l'hypertension est diagnostiquée et traitée avant l'apparition de graves problèmes de santé.

Connaissez vos valeurs de pression artérielle et rappelez-vous les deux chiffres sont importants. Si le chiffre de votre pression artérielle systolique ou diastolique est toujours élevé, vous devez modifier vos habitudes de vie. Il se pourrait aussi que vous ayez besoin d'autres contrôles de la pression artérielle et d'un traitement médicamenteux. Une pression artérielle généralement supérieure à 135/85 mm Hg à domicile ou à 140/90 mm Hg en cabinet est considérée comme élevée. Plus de la moitié des personnes, ayant une pression artérielle normale élevée, seront atteintes d'hypertension au cours des quatre années suivantes à moins qu'elles modifient leurs habitudes de vie. Alors, faites vérifier votre pression artérielle par un professionnel de la santé, au moins une fois par année, si elle est dans les limites normales élevées.

Il peut être très utile de mesurer et de surveiller régulièrement votre pression artérielle, et de noter les chiffres. Cela permet à votre professionnel de la santé de savoir si vous avez des risques d'hypertension ou si votre hypertension est bien maîtrisée. De plus, si un diagnostic d'hypertension a été posé, le fait de noter les chiffres aide à évaluer les effets positifs du traitement et des changements apportés à vos habitudes de vie.

Cela vous rappelle également la nécessité de suivre votre plan de traitement.

L'auto surveillance à domicile peut aider à :

- savoir si vous souffrez d'hypertension ou si vous avez des mesures élevées seulement lorsque vous visitez votre professionnel de la santé.
- détecter la pression artérielle élevée à la maison mais pas au bureau du professionnel de la santé.
- savoir si vos médicaments contrôlent votre pression artérielle
- vous rappeler la nécessité de prendre vos médicaments et de garder vos nouvelles habitudes de vie

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 atteintes de diabète	moins de 130/80mmHg



Conseils pour la mesure de votre pression artérielle à domicile



A FAIRE Téléchargez et visionnez la vidéo et les documents écrits sur la façon de mesurer la pression artérielle à domicile www.hypertension.ca

A FAIRE Détendez-vous durant 5 minutes avant la première mesure votre pression artérielle.

A FAIRE Asseyez-vous les pieds posés à plat sur le sol, le dos appuyé et le bras supporté, à la hauteur du coeur.

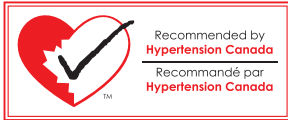
A FAIRE Placez le brassard sur votre bras nu.

A FAIRE Mesurez votre pression artérielle deux fois dans la matinée et deux fois dans la soirée pour 7 jours avant votre rendez-vous, ou après un changement de médication et enregistrez les lectures dans un journal.



NE PAS fumer ou boire de la caféine 30 minutes avant de prendre votre pression artérielle.

NE PAS parler durant la prise de votre pression artérielle.



Achat d'un tensiomètre

Vous pouvez acheter un tensiomètre dans la plupart des pharmacies. Assurez-vous d'acheter un appareil qui affiche la vignette ci-contre. La présence de ce logo indique que l'appareil répond à une norme établie pour la précision, que les résultats ont été publiés dans une revue pour les pairs, et que la validation des données a été évaluée par un comité de Hypertension Canada.

Une liste d'appareils approuvés figure sous la rubrique Approbation des appareils, sur le site www.hypertension.ca Il est important d'acheter un appareil avec un brassard adapté à la grosseur du bras. Si vous avez de gros bras, il vous faudra un brassard large. Demandez conseil à votre pharmacien lors de votre achat.

Prendre le contrôle

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour maintenir votre pression artérielle contrôlée.

1. **Être actif physiquement** pendant 30 à 60 minutes, 4 à 7 jours par semaine. Essayer la marche, le vélo, la natation, le ski de fond ou toute autre activité physique que vous aimez. N'oubliez pas que même un petit peu d'activité physique vaut mieux que pas d'activité. Restez actif.
2. **Choisir** le plus souvent des légumes et des fruits, les produits laitiers faibles en gras, les graines entières et la viande maigre, le poisson et la volaille. Limiter les produits de la restauration rapide, les aliments en conserve ou les aliments achetés préparés ou ceux qui sont élevés en sel et sucre, en gras saturés ou gras trans tels que le shortening, huile de palme ou coconut et le saindoux.
3. **Manger moins de sodium (sel)**. En général, plus un aliment est transformé, plus la teneur en sodium est élevée. Essayer de ne pas ajouter de sel en cuisinant et enlever la salière de la table.
4. **Limiter votre consommation d'alcool**. Si vous buvez de l'alcool, limiter votre consommation à une ou deux consommations par jour, pour un maximum, par semaine, de 9 pour les femmes et de 14 pour les hommes.
5. **Surveiller votre poids**. Si vous avez un surpoids, perdre 10 lbs (5 kg) fera baisser votre pression artérielle.
6. **Ne pas fumer**. Le tabagisme augmente le risque de problèmes cardiaques et d'autres maladies. Il est aussi important de vivre dans

un endroit sans fumée. Si vous fumez, une variété de traitements peut vous aider à arrêter. Arrêter de fumer réduit votre risque de mourir.

7. **Réduisez votre stress**. Prendre des mesures pour réduire votre stress peut aider à améliorer votre santé générale, y compris votre pression artérielle.

Ce que vous pouvez faire

Diminuer la consommation de sodium peut abaisser la pression artérielle et prévenir l'hypertension. Visez une consommation de 2000 mg de sodium par jour. Les enfants doivent réduire leur consommation de sodium.

Façons de réduire le sodium alimentaire

- Consommez plus de fruits et de légumes frais.
- Mangez moins dans les restaurants ou les restaurants de cuisine rapide et demandez de moins saler les aliments commandés.
- Évitez les aliments transformés le plus souvent possible.
- Choisissez des aliments transformés qui affichent une faible teneur en sodium ou encore des marques d'aliments qui affichent les pourcentages les plus faibles de sodium.
- Consommez des aliments qui contiennent moins de 120 mg de sodium ou moins de 5% de la consommation quotidienne de sodium par portion.
- Évitez les aliments qui contiennent plus de 360 mg de sodium ou plus de 15% de la consommation quotidienne de sodium par portion.
- Évitez d'acheter ou de manger des aliments très salés (marinades, craquelins salés, croustilles, aliments transformés, etc).
- Ne pas ajouter de sel dans la cuisson ou à la table.
- Passez les aliments en conserve ou d'autres aliments salés sous l'eau avant de les consommer ou de les faire cuire.
- Utilisez des épices sans sodium, si vous le désirez, pour rehausser le goût des aliments.
- Mettez moins de sauce sur les mets par exemple le ketchup et les sauces de poisson.



Syndrome de la « blouse blanche »

- La pression artérielle est élevée chez certaines personnes lorsqu'elles rencontrent un professionnel de la santé. Par contre, celles-ci ont une pression artérielle normale lorsqu'elles vaquent à leurs activités quotidiennes. C'est ce qu'on appelle le syndrome de la « blouse blanche » en référence à la blouse blanche que portent les professionnels de la santé.
- Les personnes atteintes du syndrome de la « blouse blanche » peuvent connaître un risque légèrement accru de problèmes de santé. Cependant, leur risque est plus faible que celui enregistré chez les personnes ayant une pression artérielle élevée en cabinet et à domicile. Il est quand même nécessaire de surveiller régulièrement la pression artérielle étant donné que bon nombre de personnes atteintes du syndrome de la « blouse blanche » seront atteintes un jour ou l'autre d'hypertension.

Hypertension « masquée »

- Le terme hypertension « masquée » désigne le fait qu'une personne a une pression artérielle normale en cabinet mais une pression artérielle élevée dans d'autres circonstances.
- Le médecin peut ne pas soupçonner la présence d'hypertension « masquée », à moins que la pression soit mesurée à domicile ou ailleurs entre les consultations. Si votre médecin pense que vous êtes atteint d'hypertension « masquée », il peut vous demander de mesurer votre pression artérielle à domicile.
- Il est important de « démasquer » l'hypertension étant donné que l'affection comporte un risque accru de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Médicaments

Bon nombre de médicaments qui abaissent la pression artérielle préviennent également les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Les médicaments connus pour prévenir ces maladies comprennent les diurétiques, les bêtabloquants chez les personnes de moins de 60 ans, les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (inhibiteurs de l'ECA), les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine (ARA) et les inhibiteurs calciques. Tous ces médicaments abaissent la pression artérielle de manière égale, mais certaines personnes réagissent mieux à certains médicaments qu'à d'autres.

Les médicaments peuvent différer par le coût et produire des effets indésirables différents. Chez les personnes atteintes de diabète ou d'une maladie rénale, les inhibiteurs de l'ECA ou les ARA sont généralement recommandés en premier. De plus, ces mêmes personnes doivent habituellement prendre des diurétiques. Chez les cardiaques, on utilise souvent les bêtabloquants et les inhibiteurs de l'ECA. Dans le doute, il est préférable que vous demandiez à votre professionnel de la santé quel type de médicament vous prenez.

La plupart des patients hypertendus ont besoin d'au moins deux médicaments, en plus de modifier leurs habitudes de vie, pour abaisser leur pression artérielle. Plusieurs types de médicaments antihypertenseurs agissent très bien ensemble et, souvent, ils sont offerts en un seul comprimé, sans coût supplémentaire. Sachez que plusieurs médicaments prennent jusqu'à 6 semaines avant de produire leur effet maximal. Il se peut que votre professionnel de la santé modifie votre médication afin de trouver l'association qui vous convient le mieux.

Les médicaments doivent être pris régulièrement et renouvelés tel que prescrit. Ne pas cesser votre médication sans en parler, préalablement, à votre professionnel de la santé et continuer les changements apportés aux habitudes de vie.

Ce document est basé sur les recommandations du PECH 2014