

# Hypertension

Pression artérielle Canada  
Fondation des maladies du cœur du Canada  
Programme canadien d'éducation sur l'hypertension (PCEH)  
Société canadienne d'hypertension artérielle

## RECOMMANDATIONS PUBLIQUES 2007

### Ce que vous devez savoir au sujet de la pression artérielle et de l'hypertension

L'hypertension artérielle (haute pression) est une des principales causes de mortalité au Canada. L'hypertension peut provoquer des accidents vasculaires cérébraux (AVC), des crises cardiaques ainsi que l'insuffisance cardiaque et rénale. Elle est aussi reliée à la démence et à certains problèmes d'ordre sexuel.

Ces problèmes peuvent être prévenus en la traitant et en la contrôlant adéquatement. La pression artérielle permet au sang de circuler et d'apporter l'oxygène et les éléments nutritifs partout dans l'organisme.

Nous mesurons la pression artérielle à l'aide de deux valeurs (par

exemple, 124/84 mm Hg). Le premier nombre s'appelle tension systolique et le deuxième, tension diastolique.

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

La tension systolique représente la valeur la plus élevée de votre mesure de pression artérielle. Elle se produit

lorsque votre cœur se contracte. La tension diastolique est la valeur la plus basse, celle qui se produit lorsque votre cœur se détend pour faire le plein de sang.

Plus votre tension systolique ou diastolique est élevée et plus elle demeure dans cet état, plus vos vaisseaux sanguins subissent des dommages. Les AVC et les crises cardiaques sont causés par des vaisseaux sanguins endommagés.



2007 marque la huitième année consécutive où le Programme canadien d'éducation sur l'hypertension (PCEH) met à jour ses recommandations pour la maîtrise de l'hypertension à l'intention des professionnels de la santé, et la deuxième année de la production de cette version publique des recommandations.

## Faites mesurer régulièrement votre pression artérielle

Faites vérifier régulièrement votre pression artérielle et retenez-en le résultat. Rappelez-vous que les deux valeurs sont importantes.

Mesurer régulièrement sa pression artérielle est important, particulièrement si elle est **normale élevée** (entre 130-139/85-89 mm Hg lorsqu'elle est mesurée dans le cabinet du médecin). Plus de la moitié des personnes dont la pression artérielle est normale élevée développent de l'hypertension artérielle en moins de quatre ans, à moins qu'elles ne modifient leurs habitudes de vie.

## Choses à faire et à ne pas faire

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour enrayer l'hypertension et maintenir votre pression artérielle à un niveau plus bas. La pression artérielle augmente avec l'âge et plus de neuf Canadiens et Canadiennes sur dix



souffriront un jour d'hypertension à moins d'adopter de saines habitudes de vie.

**ALLEZ-Y** Faites de l'activité physique 30 à 60 minutes la plupart des jours de la semaine. Essayez la marche, le vélo, la natation, le ski de fond ou toute autre activité que vous aimez pratiquer. Rappelez-vous qu'un peu d'activité physique vaut mieux que pas d'activité physique du tout.

**ALLEZ-Y** Consommez plus souvent des légumes, des fruits, des produits laitiers à faible teneur en matières grasses, des aliments à faible teneur en gras saturés, en gras trans et en sel, ainsi que des viandes maigres, du poisson et de la volaille. Limitez votre consommation d'aliments-minute, d'aliments en conserve ou d'aliments prêts-à-manger.

**ALLEZ-Y** Si vous faites de l'embonpoint, perdre environ 4,5 kg (10 lbs) fera baisser votre pression artérielle et ramener votre poids dans un intervalle sain réduira encore davantage votre pression artérielle.

**ARRÊT** Consommez moins de sel. En général, plus un aliment a été transformé, plus il contient de sel. Essayez de ne pas ajouter de sel lors de la cuisson et enlevez la salière sur la table.



**ARRÊT** Si vous consommez de l'alcool, limitez-vous à deux consommations ou moins par jour. Une bouteille ou une cannette de bière de format standard, 4,5 ml (1,5 oz) de spiritueux ou un verre de vin de dimension ordinaire représentent une consommation.

**ARRÊT** Il est important de cesser de fumer si vous souffrez d'hypertension artérielle. Le tabagisme augmente vos risques de souffrir de problèmes cardiaques et d'autres maladies. Vivre sans fumée à la maison et au travail est également important.

## Le saviez-vous?

**Consommer moins de sel peut réduire votre pression artérielle**

Façons de réduire le sel dans votre assiette :

- Lisez attentivement les étiquettes. Des aliments semblables peuvent avoir des teneurs en sel différentes. Recherchez les aliments qui contiennent 10 % ou moins de l'apport quotidien recommandé en sodium.
- Ajoutez le moins de sel possible aux aliments que vous cuisinez.
- Les plats au restaurant et de restauration rapide sont habituellement riches en sel. Demandez si la valeur nutritive est disponible.
- Les aliments suivants peuvent être riches en sodium. Lisez le tableau de la valeur nutritive avant de les choisir :
  - ketchup, moutarde préparée, sauce soya, sauce à bifteck ou sauce barbecue;
  - cornichons et olives;
  - cubes de bouillon;
  - viandes ou poissons préparés ou marinés (comme les viandes tranchées et les sardines en conserve);
  - aliments en conserve ou en bouteille et autres aliments pratiques préparés;
  - noix salées ou beurre d'arachide salé;
  - craquelins salés, croustilles, maïs soufflé salé et bretzels.

## Quelle doit être votre pression artérielle?

La plupart des gens

Moins de 140/  
90 mm Hg

Personnes diabétiques ou ayant une maladie du rein

Moins de 130/  
80 mm Hg

## Découvrir (ou diagnostiquer) l'hypertension

Une seule lecture élevée de pression artérielle ne suffit pas pour établir un diagnostic d'hypertension. La plupart des personnes présenteront une lecture élevée suite à un stress physique ou émotionnel. La pression artérielle devrait être mesurée lorsque vous êtes détendu et au repos. Il existe plusieurs moyens de déceler si vous souffrez ou non d'hypertension :

### 1. Votre médecin

Un médecin diagnostiquera l'hypertension :

- immédiatement si votre pression artérielle est extrêmement élevée (plus de 200/120 mm Hg)
- si votre pression artérielle dépasse les 180/110 mm Hg, après seulement deux visites rapprochées
- si votre pression artérielle dépasse les 160/100 mm Hg pendant trois visites
- si votre pression artérielle dépasse les 140/90 mm Hg, il faudra 5 visites
- si vous êtes diabétique ou si vous souffrez de maladie rénale et que votre pression artérielle dépasse les 130/80 mm Hg après deux visites consécutives.

### 2. La mesure de la pression artérielle à domicile

Vous pouvez aider votre médecin à diagnostiquer votre hypertension en mesurant vous-même votre pression artérielle à la maison.

Si vos lectures sont élevées lors de deux visites chez le médecin et si votre pression artérielle dépasse les 135/85 mm Hg quand vous la

mesurez à la maison, vous pouvez diagnostiquer l'hypertension. Vous devez mesurer et noter votre pression artérielle deux fois par jour, le matin et le soir, pendant une semaine. N'accordez pas trop d'importance aux résultats du premier jour. La mesure à domicile de la pression artérielle requiert un équipement précis et des techniques de mesure adéquates.



### L'achat d'un sphygmomanomètre

Les appareils de mesure de la pression artérielle se vendent dans la plupart des pharmacies. Achetez un instrument approuvé par la Société canadienne d'hypertension, l'Association for the Advancement in Medical Instrumentation (AAMI), la British Hypertension Society (BHS), ou le Protocole international pour la validation des appareils de mesure automatisés de pression artérielle.

## Donc, si vous souffrez d'hypertension artérielle...

Allez passer des tests de diabète et d'hypercholestérolémie. La plupart des personnes hypertendues présentent aussi d'autres facteurs de risque associés aux maladies du

cœur et aux AVC. Demandez à votre médecin de vérifier votre fonction rénale par un test de sang et d'urine et par les électrolytes (sels) présents dans votre sang. Les problèmes de reins peuvent causer l'hypertension.

### Hypertension en présence du médecin

Certaines personnes affichent une pression artérielle élevée lors de leur visite chez le médecin, alors que celle-ci est d'habitude normale. C'est ce qu'on appelle l'hypertension en présence du médecin. Si votre médecin soupçonne que tel est votre cas, il vous demandera peut-être de mesurer votre pression artérielle à la maison ou de porter un moniteur de pression artérielle ambulatoire. La plupart des personnes qui ressentent de l'hypertension en présence du médecin ne courent pas de risques accrus pour leur santé, mais ont besoin d'une surveillance régulière, car plusieurs développeront de l'hypertension artérielle avec le temps.

### Hypertension « masquée »

L'hypertension artérielle dite « masquée » est un terme utilisé pour décrire les personnes qui, lors de leur visite chez le médecin, ont une pression artérielle normale, mais élevée à d'autres moments. Si le médecin soupçonne que tel est votre cas, il pourrait vous demander de mesurer votre pression artérielle à la maison ou de porter un moniteur de pression artérielle ambulatoire. Les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle « masquée » courent des risques plus élevés de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral (AVC) et peuvent avoir besoin de médicaments pour contrôler leur pression artérielle.

### Prenez vos médicaments

Pour réduire leur pression artérielle, la plupart des gens

hypertendus doivent prendre deux médicaments ou plus et changer leurs habitudes de vie. Dans plusieurs cas, deux médicaments peuvent se prendre en un seul comprimé. Plusieurs médicaments ont un effet qui dure toute la journée. Plusieurs médicaments prennent jusqu'à six semaines pour que leurs effets ne se manifestent.



Chaque médicament peut avoir des effets secondaires qu'il vous faut surveiller et signaler à votre médecin.

Il est très important que vous preniez vos médicaments régulièrement et tel que prescrit par le médecin. Les médicaments n'agiront pas si vous ne les prenez pas régulièrement! Si vous placez votre médicament à côté d'un article que vous utilisez à la même heure chaque jour, par exemple, la tasse ou le bol que vous utilisez pour déjeuner, vous avez plus de chance de vous rappeler de les prendre. Si vous oubliez vos médicaments de temps en temps, il serait peut être mieux de garder une provision dans votre voiture ou au bureau. Pour ceux et celles qui prennent déjà plusieurs médicaments, un pilulier (boîtier pour pilules), vendu à prix modique dans les pharmacies, serait très utile.

Si vous avez du mal à prendre régulièrement vos médicaments, ou si vous oubliez tout simplement de le faire, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. Si vous

n'informez pas votre médecin, il croira que le médicament ne fonctionne pas et pourrait augmenter la dose ou ajouter davantage de médicaments.

### Les médicaments

Plusieurs médicaments utilisés pour 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 sont les diurétiques, les bêtabloquants chez les personnes de moins de 60 ans, les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (inhibiteur de l'ECA), les bloquants des récepteurs de l'angiotensine et les bloquants des canaux calciques.

Tous ces médicaments réduisent la pression artérielle, en moyenne, dans la même proportion, mais certaines personnes obtiennent de meilleurs résultats avec un médicament plutôt qu'un autre. Ces médicaments ont des coûts différents et comportent des effets secondaires potentiels différents. Si vous souffrez de diabète ou de maladie rénale, un inhibiteur de l'ECA ou un bloquant de récepteurs de l'angiotensine est habituellement recommandé au départ. Les patients atteints de diabète ou d'une maladie rénale prennent également des diurétiques. En cas de doute, il faut demander à votre médecin ou à votre pharmacien de vous dire quel type de médicament vous prenez présentement.

### Si vous devez prendre deux médicaments

Plusieurs types de médicaments contre la pression artérielle agissent mieux lorsqu'ils sont pris ensemble.

La plupart des personnes atteintes d'hypertension artérielle ont besoin d'au moins deux médicaments, en plus de modifier leurs habitudes de vie, afin de réduire leur pression



artérielle. Rappelez-vous que plusieurs médicaments prennent jusqu'à six semaines avant que leurs effets se fassent entièrement sentir. Votre médecin peut modifier vos médicaments afin de trouver l'association qui vous convient le mieux.

Sites contenant de plus amples renseignements :

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

[www.hypertension.qc.ca](http://www.hypertension.qc.ca)

[www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca)



Pression artérielle Canada



Programme canadien d'éducation sur l'hypertension (PCEH)



Société canadienne d'hypertension artérielle



FONDATION DES MALADIES DU CŒUR

À la conquête de solutions.