

Pour les maladies *du cœur*

Apprenez à maintenir votre tension artérielle saine



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR

À la conquête de solutions.

Où puis-je trouver de l'information pour m'aider à maintenir ma tension artérielle à un niveau acceptable?

- À votre bureau local de la Fondation des maladies du cœur
- Sur le site Web de la Fondation des maladies du cœur (www.fmcoeur.ca)
- Par la ligne Info-santé de la Fondation des maladies du cœur 1-888-473-4636
- Chez votre médecin
- Au centre de santé de votre lieu de travail
- Dans une unité de santé publique ou au CLSC
- À votre pharmacie
- Au centre de soins communautaires
- À la bibliothèque de votre quartier

Pour votre plan d'action personnalisé, visitez notre site au www.fmcoeur.ca/tensionarterielle





Table des matières

- **Pages 1 à 7** Questions 1 à 6
- **Pages 8 et 9** Les différents types de médicaments pour la tension artérielle
- **Page 10** Les appareils de mesure destinés au public
- **Page 11** Question 7
- **Pages 12 à 14** Questions fréquemment posées à propos de la tension artérielle
- **Page 16** Fiche personnelle de votre tension artérielle
- **Page 17** Tableau hebdomadaire des médicaments

Question 1

Vrai ou faux?

L'hypertension doit être prise au sérieux.

Réponse : **Vrai**. Les Canadiens et Canadiennes doivent tous et toutes prendre l'hypertension au sérieux.

À chaque battement, votre cœur pompe une certaine quantité de sang. Lorsque ce flux de sang parcourt votre corps, il exerce une pression sur la paroi de vos artères (les vaisseaux sanguins dans lesquels le sang oxygéné et riche en nutriments circule du cœur vers le reste du corps). Cette pression constitue la tension artérielle.

La tension artérielle fluctue au cours de la journée et au fil des jours. Elle est habituellement basse lorsque vous êtes au repos, mais varie en fonction de vos activités, de votre posture et de vos émotions. Ces fluctuations sont tout à fait normales lorsque votre tension artérielle se situe à un niveau acceptable.

L'Enquête canadienne sur la santé cardiovasculaire¹ a révélé que 22 % de la population canadienne âgée de 18 à 74 ans fait de l'hypertension. Cependant, même si ce risque augmente avec l'âge (l'hypertension est rare chez les enfants, mais devient plus fréquente chez les adultes d'un certain âge), elle peut survenir à tout âge. Près de la moitié de la population canadienne âgée de plus de 65 ans fait de l'hypertension.

Plus de 40 % des personnes atteintes ne le savent même pas. Comme elle ne présente habituellement aucun symptôme, on la surnomme souvent le « tueur silencieux ». **L'hypertension peut faire doubler, voire tripler votre risque de développer une maladie du cœur, un accident vasculaire cérébral (AVC) et augmenter votre risque de maladie rénale.**

Que vous soyez jeune ou vieux, homme ou femme, vous devez faire vérifier votre tension artérielle par un professionnel de la santé au moins tous les deux ans. Si votre tension artérielle est élevée ou si vous présentez d'autres facteurs de risque de maladie du cœur ou d'AVC, vous pourriez devoir faire vérifier votre tension artérielle plus souvent.

¹L'Enquête canadienne sur la santé cardiovasculaire avait pour objectif de recueillir des renseignements sur la prévalence des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires, la sensibilisation à ces facteurs et le fardeau qu'ils représentent au Canada. Cette enquête s'est déroulée sur une période de huit ans dans différentes provinces à différents moments. Amorcée en Nouvelle-Écosse en 1986, elle s'est terminée en Ontario en 1992. En tout, 26 293 personnes âgées de 18 à 74 ans ont été interrogées.

La tension artérielle n'est représentée que par un seul nombre. Vrai ou faux?

Réponse : **Faux**. La mesure de la tension artérielle se compose de deux nombres, la tension systolique et la tension diastolique.

La tension systolique se lit lorsque le cœur se contracte et que la force du sang propulsé contre la paroi des artères est à son plus fort. Elle est représentée par le chiffre le plus élevé apparaissant en premier.

La tension diastolique se lit lorsque le cœur est au repos entre les battements et que la force du flux sanguin et la tension artérielle sont à leur plus bas. Elle est représentée par le chiffre le moins élevé et apparaissant en second. Par exemple, une tension artérielle de 120/80 (dite « 120 sur 80 ») signifie que la tension systolique est de 120 mmHg (millimètres de mercure) et que la tension diastolique est de 80 mmHg.

Lorsque la tension systolique est supérieure à 140 et qu'elle le demeure lors de plusieurs lectures, ou lorsque la tension diastolique est supérieure à 90, on parle de tension artérielle élevée ou d'hypertension. Si vous êtes diabétique ou si vous souffrez de problèmes rénaux, votre tension artérielle devrait normalement être inférieure à 130/80. Dans la plupart des cas, la cause exacte de l'hypertension est inconnue. Un manque d'exercice, une mauvaise alimentation et le tabagisme en sont toutefois les principaux facteurs. Une hypertension dont la cause est inconnue est dite **hypertension artérielle essentielle**.

Une mesure élevée ne signifie pas nécessairement que vous faites de l'hypertension. Si vous affichez un résultat élevé, vous devriez vérifier votre tension artérielle au moins deux autres fois, à des jours différents, pour voir si elle est systématiquement élevée.

Conservez une fiche de vos lectures de tension artérielle (voir la page 16 pour la fiche personnelle). Elle vous aidera, ainsi que votre médecin, à déterminer si votre tension artérielle se situe à un niveau acceptable pour la santé. La décision de traiter ou non votre hypertension et la façon de le faire dépendront de beaucoup de facteurs.

Visitez le www.fmcoeur.ca pour des recommandations sur la tension artérielle.

Question 3

Vrai ou faux? L'hypertension peut avoir des répercussions sur des parties du corps autres que le cœur et le cerveau.

Réponse : **Vrai**. L'hypertension peut endommager les vaisseaux sanguins de tout le corps.

L'hypertension peut endommager la paroi interne des artères n'importe où dans le corps. Si elle n'est pas traitée, elle peut entraîner l'athérosclérose, souvent appelé **rétrécissement des artères**.

L'athérosclérose cause un rétrécissement et un durcissement des artères, ce qui réduit la quantité de sang qui y circule.

L'athérosclérose peut entraîner diverses affections, dont les suivantes :

- **Un AVC**
- **Une crise cardiaque**
- **L'insuffisance cardiaque**
- **L'insuffisance rénale**
- **Les maladies vasculaires périphériques**
- **L'impuissance**

Pour réduire votre risque d'éprouver ces problèmes, veuillez suivre les recommandations suivantes :

- Faites vérifier votre tension artérielle au moins tous les deux ans pour que vous receviez le traitement adéquat le plus rapidement possible s'il est établi que vous faites de l'hypertension. Faites vérifier votre tension artérielle plus souvent si vous présentez des facteurs de risque (voir la question 4, à la page 4).



- Maintenez votre tension artérielle à un niveau acceptable en faisant des choix de vie sains et en prenant les médicaments prescrits par votre médecin.

Vrai ou faux? Il y a certains facteurs de risque d'hypertension pour lesquels je ne peux rien et d'autres auxquels je peux remédier.

Réponse : **Vrai**. La présence d'un facteur de risque augmente vos possibilités de développer des problèmes de santé comme l'hypertension. Certains facteurs de risque d'hypertension sont incontrôlables, comme :

- **L'âge** (environ la moitié des gens âgés de plus de 65 ans font de l'hypertension)
- **Les antécédents familiaux d'hypertension**
- **L'origine ethnique** (l'hypertension est plus fréquente chez les personnes d'origine sud-asiatique, autochtone, inuit ou afro-canadienne)

Vous ne pouvez rien changer à ces facteurs de risque. Cependant, si vous présentez l'un d'eux, vous pouvez modifier vos habitudes de vie pour réduire votre risque d'hypertension, de maladies du cœur et d'AVC.

Pour des outils interactifs, des conseils pratiques et de plus amples renseignements sur les moyens de prévenir ou de contrôler l'hypertension, visitez le www.fmcoeur.ca/tensionarterielle ou composez le 1-888-473-4636.



Question 5

Vrai ou faux? Il y a plusieurs choses que je peux faire pour maintenir ma tension artérielle à un niveau santé.

Réponse : **Vrai.** Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour maintenir votre tension artérielle à un niveau santé.

Commencez par établir un plan d'action personnalisé de la tension artérielle en visitant le www.fmcoeur.ca/tensionarterielle

Voici de saines habitudes à adopter pour maintenir votre tension artérielle à un niveau santé.

- Faites vérifier régulièrement votre tension artérielle par un professionnel de la santé.
- Cessez de fumer.



- Maintenez un poids santé. Si vous faites de l'embonpoint, une perte de poids, si minime soit-elle, peut contribuer à diminuer votre tension artérielle.
- Ayez une alimentation saine, équilibrée et plus faible en matières grasses.
- Diminuez le sel. Essayez de réduire votre consommation d'aliments salés (comme les différentes sortes de collations et d'aliments préparés, les viandes ou les poissons salés, fumés, salaisonnés ou en conserve).



- Faites de l'activité physique régulièrement. Consultez votre médecin si vous êtes sédentaire depuis un certain temps.
- Limitez votre consommation d'alcool à un ou deux boissons standards par jour ou moins, jusqu'à un maximum hebdomadaire de 14 boissons pour les hommes, et de 9 pour les femmes.



Une boisson standard équivaut à :

- une bouteille de 341 ml (12 oz) de bière à 5 % d'alcool;
 - un verre de 142 ml (5 oz) de vin à 12 % d'alcool;
 - un verre de 43 ml (1,5 oz) de spiritueux à 40 % d'alcool
- Prenez le temps de vous détendre. Il n'est pas prouvé que le stress mène directement à l'hypertension, mais il peut avoir un impact négatif sur votre tension artérielle en vous incitant au tabagisme, à une mauvaise alimentation et à la consommation d'alcool.



Question 6

Vrai ou faux? Je dois arrêter de prendre mes médicaments pour l'hypertension si je ressens des effets secondaires comme des maux de tête ou des étourdissements.

Réponse : **Faux**. Prenez toujours vos médicaments pour l'hypertension selon les indications de votre médecin. Leurs bienfaits surpassent de beaucoup leurs effets secondaires.

Si votre médecin vous a prescrit des médicaments, vous devez toujours les prendre selon les indications. **Ne pas suivre les conseils du médecin est la principale raison de l'échec du traitement contre l'hypertension.** Les médicaments ne seront pas efficaces si vous ne suivez pas la prescription du médecin. Dans certains cas, si vous arrêtez de prendre vos médicaments, votre tension artérielle peut monter en flèche.

Si vous ressentez des effets secondaires, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. Il se peut qu'ils ne soient pas reliés à vos médicaments, que vous ayez à modifier la dose ou encore que vous deviez changer de médicaments. Ne prenez jamais l'initiative d'arrêter de prendre vos médicaments sans vérifier auprès de votre médecin.

Si vous avez de la difficulté à vous souvenir de prendre vos médicaments, établissez une routine.

- Prenez vos médicaments à la même heure tous les jours.
- Réglez un réveil-matin pour vous rappeler que c'est l'heure de prendre vos pilules.
- Disposez vos pilules dans des boîtes comportant la date et l'heure. Consultez d'abord votre pharmacien, car certains médicaments doivent demeurer dans leur contenant d'origine.
- Utilisez un aide-mémoire visuel, comme ranger vos pilules sur le comptoir de la cuisine ou apposer un collant sur le miroir de la salle de bain.
- Notez sur votre calendrier la date d'expiration de votre ordonnance et assurez-vous de la renouveler à temps. Aussi, la date venue, comptez vos comprimés. S'il vous en reste, c'est que vous avez oublié d'en prendre quelques-uns et que vous avez besoin d'une autre méthode pour ne pas oublier de les prendre.
- En tout temps, vous devriez avoir en main une fiche à jour de vos médicaments. Celle-ci s'avère très utile en cas d'urgence médicale, si vous voyez un nouveau professionnel de la santé ou encore si vous voyagez. Lorsque vous partez en voyage, apportez des médicaments supplémentaires en cas de retard ou assurez-vous de les transporter dans vos bagages à main.





Les différents types de médicaments pour la tension artérielle.

Un certain nombre de médicaments sont utilisés pour contrôler la tension artérielle. Ce sont des antihypertenseurs.

Inhibiteurs de récepteurs d'angiotensine II (IRA)

Les IRA constituent une classe de médicaments qui détendent les vaisseaux sanguins en bloquant l'effet d'une substance (l'angiotensine II) qui cause le resserrement, la contraction et le durcissement des vaisseaux sanguins. Leur action permet au sang de circuler plus facilement dans l'organisme et, par conséquent, aide à abaisser la tension artérielle.

Les inhibiteurs de l'ECA

Les inhibiteurs de l'ECA constituent une classe de médicaments qui peuvent réduire la production d'une substance qui provoque le resserrement des vaisseaux sanguins, l'angiotensine II. Cette action permet au sang de circuler plus facilement et contribue ainsi à abaisser la tension artérielle.

Les bêtabloquants

Les bêtabloquants constituent une classe de médicaments qui réduisent le rythme cardiaque, l'action de pompage du cœur et la quantité de sang pompé par ce dernier. Ces trois actions combinées contribuent à abaisser la tension artérielle.

Les diurétiques

Les diurétiques constituent une classe de médicaments, communément appelés « pilules pour éliminer », qui augmentent l'excrétion du sodium (sel) par les reins, diminuant le volume sanguin et contribuant ainsi à abaisser la tension artérielle.

Les inhibiteurs de canaux calciques

Les inhibiteurs de canaux calciques constituent une classe de médicaments qui bloquent le passage du calcium dans les cellules musculaires en contrôlant la grandeur d'ouverture des vaisseaux sanguins. Cette action a pour effet de dilater les vaisseaux sanguins et contribue ainsi à abaisser la tension artérielle.

Pour de plus amples renseignements sur ces médicaments, consultez votre médecin ou votre pharmacien ou encore visitez le www.fmcoeur.ca/tensionarterielle.



Les appareils de mesure destinés au public

De nos jours, on retrouve des appareils de mesure de la tension artérielle dans plusieurs lieux publics, comme les pharmacies. Ces appareils sont généralement calibrés régulièrement et devraient être assez précis. Toutefois, lorsque vous en faites usage, souvenez-vous des points suivants :

- L'utilisation de ces appareils ne doit pas se substituer à la vérification régulière de votre tension artérielle par votre professionnel de la santé.
- Ces appareils ne donnent pas d'explications quant à l'interprétation de vos résultats ni d'information sur les mesures à prendre au besoin. Ces renseignements vous seront donnés par votre médecin.
- Ces appareils « universels » ne conviennent pas aux enfants ou aux adultes qui ont des bras plus petits ou plus gros que la moyenne des gens.

Pour obtenir une lecture exacte, vous devez :

- vous asseoir calmement pendant cinq minutes, avant et en même temps que vous procédez à la lecture de votre tension, adossé à la chaise et les pieds par terre.
- éviter de manger, de fumer, de faire des exercices physiques intenses, de boire du thé ou du café au moins deux heures avant de procéder à la lecture de votre tension.
- placez votre bras sur la table ou sur une surface solide; le brassard doit être à hauteur de la poitrine.

Si plusieurs lectures prises à trois ou cinq minutes d'intervalle révèlent que votre tension artérielle est supérieure à 135/85, communiquez avec votre médecin de famille pour subir d'autres tests et obtenir une évaluation.

Question 7

Vrai ou faux? Il faut faire vérifier sa tension artérielle tous les quatre ans.

Réponse : **Faux**. Vous devriez faire vérifier votre tension artérielle tous les deux ans, et parfois plus souvent, si nécessaire.

Pour les adultes en santé ayant une tension artérielle normale, il est recommandé de faire vérifier la tension artérielle au moins tous les deux ans. Si votre tension artérielle est supérieure à la normale ou si vous avez d'autres problèmes nuisant à votre circulation sanguine, vous devrez sans doute la faire vérifier plus souvent.

Vous pouvez faire vérifier votre tension artérielle aux endroits suivants :

- Chez le médecin
- Dans une unité de santé publique
- Au centre de soins communautaires
- Dans une clinique de consultation sans rendez-vous
- Dans une clinique de dépistage de l'hypertension
- Au centre de santé de votre lieu de travail
- Dans un centre d'évaluation de la condition physique accrédité
- À la pharmacie
- À la maison (en utilisant un appareil de mesure pour usage personnel)



Surveillance ambulatoire de la tension artérielle

Pendant 24 heures, un moniteur enregistre un certain nombre de lectures de la tension artérielle tandis que vous vaquez à vos occupations habituelles. La surveillance ambulatoire est particulièrement indiquée pour diagnostiquer le « syndrome de la blouse blanche ». Ce terme désigne les personnes dont la pression connaît des écarts importants lorsqu'elle est mesurée en cabinet, mais demeure normale en d'autres temps. Si le moniteur indique que votre tension artérielle se situe généralement à un niveau acceptable, le médecin vous déconseillera de prendre des médicaments antihypertenseurs.

Questions fréquemment posées à propos de la tension artérielle.

1. Puis-je savoir si ma tension artérielle est élevée juste par la façon dont je me sens?

Comme l'hypertension ne présente habituellement aucun symptôme, on la surnomme le « tueur silencieux ». Elle peut faire doubler, voire tripler votre risque de maladie du cœur, d'AVC et de maladie rénale. Elle peut également endommager les vaisseaux sanguins des yeux (rétinopathie), des jambes ou d'autres parties du corps (maladies vasculaires périphériques).

La seule façon de savoir si vous faites de l'hypertension est de faire mesurer votre tension artérielle par votre médecin ou un professionnel de la santé qualifié. Sachez quelle est votre tension artérielle et demandez à votre médecin à quelle fréquence vous devez la faire vérifier.

2. Une mesure de tension artérielle élevée signifie-t-elle que je fais de l'hypertension?

Une seule mesure ne suffit pas à déterminer si vous faites de l'hypertension. Un médecin ne peut diagnostiquer de l'hypertension qu'après plusieurs lectures prises sur une certaine période.

3. Le terme « hypertension » signifie-t-il que la personne est hyperactive ou tendue?

L'hypertension est un terme médical pour désigner une tension artérielle élevée. La tension artérielle n'est pas nécessairement plus élevée chez les personnes anxieuses ou hyperactives que chez les personnes calmes et détendues.

4. L'hypertension est-elle le seul facteur de risque de crise cardiaque ou d'AVC?

Une tension artérielle élevée, ou hypertension, est l'un des principaux facteurs de risque contrôlables de crise cardiaque et d'AVC, comme l'exposition à la fumée secondaire, l'hypercholestérolémie et la sédentarité.

5. L'AVC survient-il seulement chez les personnes atteintes d'hypertension?

Même si l'AVC peut survenir autant chez les personnes ayant une tension artérielle normale que chez les personnes hypertendues, l'hypertension constitue le plus grand facteur de risque d'AVC. Le contrôle de l'hypertension contribue à réduire le risque d'AVC, peu importe l'âge.

6. Une tension artérielle inférieure à la moyenne est-elle inquiétante?

Une faible tension artérielle (ou hypotension) est considérée normale chez certaines personnes. Si ces personnes ne ressentent pas de symptômes comme des faiblesses, la fatigue chronique ou des évanouissements, l'hypotension peut être normale et saine.

7. Le fait de donner du sang peut-il provoquer une hypotension?

La tension artérielle peut diminuer légèrement après avoir donné du sang, mais elle revient vite à la normale.

8. Si mon médecin me prescrit des médicaments pour réduire ma tension artérielle, devrai-je les prendre toute ma vie?

Il est fort probable que ce soit en effet le cas. Vous devrez toutefois consulter régulièrement votre médecin afin qu'il ajuste le type de médicament et la dose en fonction de vos besoins. Ne supposez jamais, lorsque votre ordonnance est expirée, que vous ne devez pas continuer à prendre vos médicaments. Informez-vous auprès de votre médecin pour savoir si vous devez renouveler votre ordonnance. Votre médecin voudra aussi suivre vos progrès.

Si vous ressentez des effets secondaires liés à vos médicaments, informez-en votre médecin afin qu'il vous prescrive autre chose.

9. Comment puis-je moi-même vérifier ma tension artérielle?

Beaucoup de centres communautaires et de pharmacies offrent des programmes ou des appareils pour vérifier votre tension artérielle. Si votre tension artérielle est supérieure à 140/90 à plusieurs reprises, prenez rendez-vous avec votre médecin.

Votre médecin pourrait vous demander de vérifier régulièrement votre tension artérielle à l'aide d'un appareil de mesure pour usage personnel. Ces appareils coûtent environ 100 \$ et sont faciles d'utilisation. Vérifiez l'exactitude de votre appareil en comparant les lectures à celles prises chez le médecin. Assurez-vous que la taille du brassard correspond à celle de votre bras. Avant de procéder à une lecture, prenez le temps de vous asseoir calmement pendant cinq minutes et prenez plusieurs mesures à trois ou cinq minutes d'intervalle.

10. Si je suis un traitement, quelle devrait être ma tension artérielle?

Si vous prenez des médicaments ou si vous modifiez vos habitudes de vie, votre tension artérielle au cabinet du médecin devrait habituellement être inférieure à 140, pour la tension systolique, et inférieure à 90, pour la tension diastolique. Si vous êtes diabétique ou si vous avez des problèmes rénaux, votre tension artérielle devrait habituellement être inférieure à 130/80. Si vous mesurez votre tension artérielle à la maison, il se peut que les lectures soient inférieures de 5 mmHg pour les tensions systolique et diastolique en comparaison avec celles prises chez le médecin. Pour les personnes dont l'état de santé est particulier, les médecins visent différents niveaux de tension artérielle. Consultez votre médecin pour connaître le niveau le plus approprié pour vous.

11. En quoi la caféine influence-t-elle ma tension artérielle?

La caféine a différents effets sur votre corps, mais les recherches se poursuivent afin de déterminer si elle entraîne l'hypertension. Des études ont démontré que la caféine contenue dans le café, le thé, le chocolat et certaines boissons gazeuses peut faire augmenter la tension artérielle, mais seulement de façon temporaire. Celle-ci revient à la normale en très peu de temps. Consultez un professionnel de la santé pour savoir si vous devez limiter votre consommation de caféine afin de ne pas développer d'hypertension.



12. Comment dois-je me préparer à faire vérifier ma tension artérielle?

- Évitez de manger dans la demi-heure qui précède l'examen.
- Évitez de fumer ou de boire du thé ou du café, car cela pourrait augmenter temporairement votre tension artérielle.
- Évitez toute consommation d'alcool au cours des huit heures qui précèdent votre rendez-vous.
- Évitez tout exercice physique intense au cours des deux heures qui précèdent votre rendez-vous. L'exercice intense peut faire augmenter temporairement votre tension artérielle.
- Urinez avant d'aller à votre rendez-vous. Une vessie trop pleine influe sur la tension artérielle.
- Dites-le à la personne qui mesure votre tension si vous vous sentez mal, stressé, nerveux ou pressé au moment de votre rendez-vous.
- Avisez votre professionnel de la santé si vous prenez des médicaments pour contrôler votre tension, utilisez un timbre ou de la gomme à la nicotine ou si vous prenez des médicaments en vente libre contre la toux ou le rhume.
- Portez des vêtements amples, car vous devrez découvrir le bras servant à prendre la mesure.
- Assoyez-vous calmement et détendez-vous pendant au moins cinq minutes avant de procéder à la lecture.



FONDTIONS DES MALADIES DU CŒUR

Pour communiquer sans frais avec votre bureau provincial de la Fondation des maladies du cœur, téléphonez au 1 888 HSF-INFO (473-4636).

Venez voir le site web de la Fondation des maladies du cœur du Canada au www.fmcoeur.ca

Fondation des maladies du cœur de la C.-B. et du Yukon

1212, rue West Broadway
Vancouver (Colombie-Britannique) V6H 3V2
Tél. : (604) 736-4404
Télécopieur : (604) 736-8732

Fondation des maladies du cœur de l'Alberta, des T.-N.-O. et du Nunavut

119, 14^e rue Nord-Ouest, bureau 100
Calgary (Alberta) T2N 1Z6
Tél. : (403) 264-5549
Télécopieur : (403) 237-0803

Fondation des maladies du cœur de la Saskatchewan

279, 3^e Avenue Nord
Saskatoon (Saskatchewan) S7K 2H8
Tél. : (306) 244-2124
Télécopieur : (306) 664-4016

Fondation des maladies du cœur du Manitoba

Immeuble de la Fondation des maladies du cœur

6, rue Donald, bureau 200
Winnipeg (Manitoba) R3L 0K6
Tél. : (204) 949-2000
Télécopieur : (204) 957-1365

Fondation des maladies du cœur de l'Ontario

2300, rue Yonge, bureau 1300
B.P. 2414
Toronto (Ontario) M4P 1E4
Tél. : (416) 489-7111
Télécopieur : (416) 489-6885

Fondation des maladies du cœur du Québec

1434, rue Sainte-Catherine Ouest
Bureau 500
Montréal (Québec) H3G 1R4
Tél. : (514) 871-1551
Télécopieur : (514) 871-1464

Fondation des maladies du cœur du Nouveau-Brunswick

133, rue Prince William, bureau 606
Saint John (Nouveau-Brunswick) E2L 2B5
Tél. : (506) 634-1620
Télécopieur : (506) 648-0098

Fondation des maladies du cœur de la Nouvelle-Écosse

5161, rue George, 7^e étage
Halifax (Nouvelle-Écosse) B3J 1M7
Tél. : (902) 423-7530
Télécopieur : (902) 492-1464

Fondation des maladies du cœur de l'Île-du-Prince-Édouard

180 rue Kent
B.P. 279
Charlottetown (Île-du-Prince-Édouard) C1A 7K4
Tél. : (902) 892-7441
Télécopieur : (902) 368-7068

Fondation des maladies du cœur de Terre-Neuve et du Labrador

169 - 173, rue Water, B.P. 5819
St. John's (Terre-Neuve) A1C 5X3
Tél. : (709) 753-8521
Télécopieur : (709) 753-3117

Fondation des maladies du cœur du Canada

222, rue Queen, bureau 1402
Ottawa (Ontario) K1P 5V9
Tél. : (613) 569-4361
Télécopieur : (613) 569-3278



Pour un plan d'action personnalisé
de la tension artérielle, visitez le

www.fmcoeur.ca