

Recommandations pour le patient

Pression artérielle Canada
Fondation des maladies du cœur du Québec
Agence de santé publique du Canada
Programme éducatif canadien sur l'hypertension
Société canadienne d'hypertension artérielle
Association canadienne du diabète

Hypertension et diabète

Hypertension et diabète

Le cœur pompe le sang dans tout l'organisme. La pression artérielle est la force exercée par le sang sur la paroi des artères. Cette force est nécessaire pour faire circuler le sang qui apporte de l'oxygène et des éléments nutritifs dans tout le corps. Cependant, **l'hypertension artérielle**, aussi appelée **pression artérielle élevée**, se produit quand la pression exercée à l'intérieur des artères est trop forte. Les artères peuvent alors être endommagées et provoquer des problèmes de santé. L'hypertension est un facteur de risque important pour le diabète et

l'aggravation de plusieurs complications du diabète comme les troubles visuels et la maladie rénale. La plupart des personnes diabétiques font également de l'hypertension.

L'hypertension
représente un facteur
de risque important pour
les personnes
diabétiques

Le diabète augmente votre risque d'avoir de l'hypertension et d'autres problèmes cardiovasculaires, car le diabète tend à provoquer le durcissement des artères. Chez **deux tiers** des Canadiens hypertendus et diabétiques, leur pression artérielle n'est pas contrôlée actuellement. Par le **dépistage** et le traitement précoce de l'hypertension, ainsi que le contrôle de la pression artérielle à des valeurs normales, on peut réduire votre risque d'avoir plusieurs complications du diabète

2009 marque la dixième année consécutive où le Programme éducatif canadien sur l'hypertension (PECH) met à jour ses recommandations pour la maîtrise de l'hypertension artérielle à l'intention des professionnels de la santé, et la quatrième année de production de cette version publique des recommandations.

Comment mesurer la pression artérielle?

La pression artérielle se mesure à l'aide de deux valeurs (p. ex., 124/79 mmHg). Le premier nombre s'appelle la pression **systolique** et le deuxième, la pression **diastolique**.

La pression **systolique** est la valeur mesurée la plus élevée de la pression artérielle. Elle survient au moment où le cœur se contracte. La pression **diastolique** est la mesure la plus faible qui survient au moment où le cœur se relâche pour se remplir de sang. Plus les pressions systolique et diastolique sont élevées et plus longtemps elles demeurent élevées, plus les dommages aux vaisseaux sanguins risquent d'être importants.

Devriez-vous surveiller votre pression artérielle?

Que vous soyez ou non atteint d'hypertension artérielle, il est important de faire vérifier régulièrement votre pression artérielle. Neuf personnes sur dix au Canada feront de l'hypertension artérielle au cours de leur vie. L'hypertension artérielle ne présente ni signes avant-coureurs, ni symptômes; c'est pourquoi on la surnomme souvent le « tueur silencieux ».

Les personnes diabétiques sont deux fois plus susceptibles de faire de l'hypertension que celles qui ne le sont pas.

Faites vérifier votre pression artérielle à chaque visite chez votre professionnel de la santé. Vous devriez aussi surveiller votre pression artérielle plus fréquemment si vous disposez d'un appareil de mesure de la pression artérielle à la maison. Quand les lectures effectuées à domicile sont prises

correctement, elles peuvent indiquer votre pression artérielle réelle plus fidèlement que les lectures effectuées chez le médecin. La surveillance régulière de la pression artérielle vous assure du diagnostic et du contrôle de la pression artérielle bien avant que l'hypertension ne provoque de graves problèmes de santé.



Apprenez vos valeurs de pression artérielle en vous rappelant que les deux valeurs sont importantes. Si votre pression systolique ou votre pression diastolique est habituellement élevée, vous faites probablement de l'hypertension.

Quelle doit-être votre pression artérielle?

SYSTOLIQUE

Moins de 130 mmHg

DIASTOLIQUE

Moins de 80 mmHg

Si vous êtes diabétique, la pression artérielle est considérée comme élevée lorsque votre pression mesurée dans le bureau du médecin est, en moyenne, de plus de 130/80 mmHg.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1/6 pizza (148 g) pour 1/6 de pizza (148 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 310	
Fat / Lipides 7 g	11 %
Saturated / saturés 3.5 g + Trans / trans 0.2 g	19 %
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	
Sodium / Sodium 780 mg	33 %
Carbohydrate / Glucides 45 g	15 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 3 g	
Protein / Protéines 15 g	
Vitamin A / Vitamine A	8 %
Vitamin C / Vitamine C	35 %
Calcium / Calcium	25 %
Iron / Fer	20 %



Si vous avez une maladie rénale, il est particulièrement important de limiter la consommation de sodium (sel). Surveillez votre alimentation et toujours lire les étiquettes.

- Lire attentivement les étiquettes. Des aliments similaires peuvent contenir, peu ou beaucoup de sodium. Choisissez des aliments qui ont moins de sodium. **Recherchez des aliments qui fournissent 10% ou moins de votre apport quotidien de sodium.**
- Ajouter très peu ou pas de sel à la nourriture que vous préparez. La nourriture dans les restaurants et les restaurants rapides est habituellement riche en sodium. Demandez des aliments à faible teneur en sodium ou d'ajouter moins de sel dans la préparation de votre menu.
- Les aliments suivants peuvent être riches en sodium. Lire le tableau de valeur nutritive de ces aliments avant de choisir:
 - Ketchup, moutarde préparée, sauce soya, chutneys, sauce à steak ou barbecue
 - Cornichons et olives
 - Cubes de bouillon
 - Les viandes ou poissons préparés commercialement (les sandwiches à la viande ou les sardines en boîte).
 - Les aliments en conserve ou en bouteille et autres aliments préparés emballés.
 - Les arachides salées, les biscuits salés, croustilles, popcorn et pretzels.

Le saviez-vous?

- Une pression artérielle élevée représente un risque pour la santé des personnes diabétiques. 60 à 80% des personnes diabétiques meurent de complications cardiovasculaires et 75 % des complications cardiovasculaires sont causées par une pression artérielle élevée.
- L'hypertension est aussi un facteur important de l'insuffisance rénale et des troubles visuels chez les personnes diabétiques..
- Les deux tiers des Canadiens hypertendus et diabétiques ont une pression artérielle qui n'est pas contrôlée.
- Réduire la pression artérielle chez les personnes diabétiques est l'une des interventions médicales les plus efficaces pour diminuer le nombre de décès et l'invalidité.

Mesure et surveillance de la pression artérielle

Le fait de mesurer et de surveiller de façon régulière votre pression artérielle et de noter vos résultats peut s'avérer vraiment utile. Ces renseignements aident votre professionnel de la santé à reconnaître vos risques de développer une hypertension artérielle et à voir si votre pression artérielle est bien contrôlée. Si vous avez reçu un diagnostic d'hypertension artérielle, le fait de surveiller votre pression artérielle vous permet de vous rendre compte des bienfaits du traitement et des modifications apportées à votre mode de vie. Il vous rappelle aussi d'adhérer à votre plan de traitement.



La surveillance de la pression artérielle à domicile offre les avantages suivants :

- ▶ elle aide le professionnel de la santé à diagnostiquer l'hypertension artérielle;
- ▶ elle permet de constater si votre pression artérielle est élevée seulement lorsqu'elle est mesurée dans le bureau du médecin (« hypertension de la blouse blanche »);
- ▶ elle permet de dépister l'hypertension masquée, c'est-à-dire que la pression artérielle est normale dans le bureau du médecin, mais élevée dans d'autres situations;
- ▶ elle permet d'apprécier votre réponse au traitement antihypertenseur;
- ▶ elle vous aide à vous rappeler de prendre vos médicaments et de persévérer dans les modifications apportées à vos habitudes de vie.

Conseils pour mesurer la pression artérielle à domicile

- Asseyez-vous les pieds à plat sur le sol, le dos et les bras soutenus et le bras placé à la hauteur du cœur.
- Dégagez le haut de votre bras de tout vêtement.
- Reposez-vous pendant cinq minutes avant de prendre la mesure.
- Prenez une deuxième mesure.
- Évitez de fumer ou de consommer de la caféine au cours des 30 minutes précédentes.
- Évitez de porter des vêtements serrés.
- Évitez de parler ou de regarder la télévision pendant la mesure.

- Évitez de mesurer votre pression artérielle quand vous êtes tendu ou en douleur.

L'achat d'un sphygmomanomètre

On peut se procurer un appareil de mesure de la pression artérielle dans la plupart des pharmacies. Il est très important d'acheter un appareil muni d'un brassard de taille appropriée pour votre bras. Demandez à votre professionnel de la santé de déterminer la taille qu'il vous faut. Demandez à votre professionnel de la santé de vérifier l'appareil au moment de l'achat et à chaque année par la suite, afin de vous assurer qu'il mesure la pression artérielle avec précision.

Assurez-vous de vous procurer un appareil arborant ce symbole.



La liste des appareils approuvés est disponible à la section Approbation des appareils du site Web : <http://hypertension.ca/chs/fr/approbation-des-appareils/appareils-approuves-par-la-sch/>

Contrôler votre glycémie et votre pression artérielle

Vous pouvez faire bien des choses afin de prévenir l'hypertension artérielle et avoir le contrôle de votre glycémie et votre pression artérielle. La pression artérielle augmente avec l'âge et plus de neuf Canadiens et Canadiennes sur dix feront éventuellement de l'hypertension artérielle, à moins d'adopter des habitudes de vie saines.

- GO Soyez actif pendant 30 à 60 minutes la plupart des jours de la semaine. Essayez la marche, le vélo, la natation, le ski de randonnée ou toute autre activité physique de votre choix. Rappelez-vous que même un petit peu

d'activité physique vaut mieux que pas d'activité physique du tout. **Soyez actif.**

GO

Consommez plus souvent les aliments suivants : légumes, fruits, produits laitiers faibles en gras, céréales de grains entiers et viandes maigres, poisson et volaille. Limitez votre consommation d'aliments traités, prêts-à-manger, ou en conserve, car ils contiennent beaucoup de sel, de sucre, de gras saturés et de gras trans.

Ayez le contrôle

STOP

Consommez moins de sel. En général, plus un aliment est traité, plus il contient du sel. Évitez d'ajouter du sel lors de la cuisson et enlevez la salière de la table.

STOP

Si vous consommez de l'alcool, limitez-vous à une ou deux consommations par jour jusqu'à un maximum de neuf consommations par semaine pour les femmes et de 14 pour les hommes.

STOP

Si vous avez un surpoids, vous réduirez votre pression artérielle en perdant environ 5 kg (10 lb), et en atteignant un poids santé, vous réduirez votre pression artérielle et votre taux de sucre dans le sang.

STOP

Il est important de cesser de fumer si vous faites de l'hypertension artérielle. Le tabagisme fait augmenter les risques de problèmes cardiaques et d'autres maladies. Il est aussi important de vivre et de travailler dans des lieux sans fumée. Si vous fumez, il existe plusieurs traitements qui peuvent vous aider à cesser de fumer. Cesser de fumer peut réduire votre risque de mourir.



Les personnes diabétiques courent d'autres risques pour la santé

Si vous avez le diabète, il est important de contrôler le taux de sucre dans votre sang. On recommande que les résultats du test pour le glucose sanguin (hémoglobine A1c) soient de moins de 7 %. Il est bon de le faire vérifier régulièrement. La plupart des personnes diabétiques ont aussi des problèmes avec les gras dans leur sang et plusieurs doivent prendre des médicaments pour abaisser le cholestérol. Un faible taux de cholestérol peut réduire le risque d'avoir un AVC ou une crise cardiaque. Faites vérifier votre cholestérol régulièrement.

Les médicaments

Plusieurs médicaments destinés à 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 comprennent les diurétiques, les bêta-bloquants chez les personnes âgées de moins de 60 ans, les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (inhibiteurs de l'ECA), les bloquants des récepteurs de l'angiotensine et les bloquants des canaux calciques. En moyenne, tous ces médicaments réduisent la pression artérielle de façon égale, mais certaines personnes obtiennent de meilleurs résultats en utilisant l'un d'eux en particulier.

Ces médicaments ont des prix variés et différents effets secondaires possibles. Chez les personnes diabétiques ou qui souffrent de troubles rénaux, on recommande habituellement un inhibiteur de l'ECA ou un bloquant des récepteurs de l'angiotensine, en premier lieu. Souvent, les personnes diabétiques ou présentant des troubles rénaux ont besoin aussi d'un diurétique. Chez les personnes cardiaques, on utilise habituellement un bêtabloquant ou un inhibiteur de

l'ECA. En cas de doute, il est préférable de demander à votre professionnel de la santé quel type de médicament vous est prescrit.

La plupart des patients avec diabète et hypertension ont besoin de trois médicaments pour le contrôle de la pression artérielle et plusieurs en ont besoin de plus de trois

Plusieurs types de médicaments antihypertenseurs sont plus efficaces lorsqu'ils sont pris avec d'autres. La plupart des personnes hypertendues ont besoin de deux médicaments ou plus, en plus des modifications au mode de vie afin de réduire leur pression artérielle. Rappelez-vous que plusieurs médicaments prennent jusqu'à six semaines avant que leurs effets ne se fassent sentir entièrement. Votre professionnel de la santé peut changer votre médicament afin de trouver la combinaison qui vous convient le mieux.

Pour plus d'information sur l'hypertension ou le diabète, visitez :
www.hypertension.ca
www.heartandstroke.ca/bp
www.diabetes.ca



Vous trouverez à l'adresse www.fmcoeur.ca/ta une trousse qui vous aidera à gérer votre pression artérielle à la maison ainsi que des suggestions pour modifier vos habitudes de vie.



Pression artérielle Canada



Programme éducatif canadien sur l'hypertension



Société canadienne d'hypertension artérielle



À la conquête de solutions.



Public Health Agency of Canada

Agence de la santé publique du Canada



Canadian Diabetes Association