



Hypertension
CANADA



Pression artérielle – Explications
et prise en charge



La brochure vous donne un bon aperçu de ce qu'est la pression artérielle, pourquoi qu'il faut faire pour l'abaisser et éviter ainsi l'hypertension artérielle ou encore pour la maîtriser si vous êtes déjà atteint/atteinte d'hypertension. Si vous souffrez de diabète, d'une maladie rénale ou d'une autre affection, demandez à votre professionnel de la santé si l'information fournie dans la brochure convient à votre état.

Qu'est-ce que la pression artérielle ?

La pression artérielle est l'un de vos quatre signes vitaux qui indiquent l'état général de votre santé. La pression artérielle est la force exercée par le sang sur la paroi des vaisseaux sanguins. « Faire de la haute pression signifie que la pression est trop forte dans les artères, ce qui, au fil du temps, peut « endommager » les vaisseaux sanguins et les organes. Par contre, une pression artérielle basse n'est pas mieux si vous ressentez des étourdissements ou si vous perdez connaissance; dans ce cas, il serait bon d'en parler à votre professionnel de la santé.

Quelles sont les causes de haute pression ?

Il y a certains facteurs de risque de haute pression qu'on ne peut pas changer, comme les antécédents familiaux, l'âge et le sexe. Par contre, il y a d'autres facteurs qui peuvent être modifiés, par exemple l'usage du tabac, la consommation d'alcool, l'activité physique ou l'alimentation. Adopter de saines habitudes de vie peut abaisser la pression artérielle et ainsi réduire le risque d'hypertension.

Qu'est-ce que l'hypertension artérielle?

En général, les termes hypertension et haute pression sont utilisés de manière interchangeable. Du point de vue médical, l'hypertension est une affection particulière dans laquelle la pression artérielle est toujours plus élevée que la normale. On qualifie souvent l'hypertension artérielle de « tueur silencieux » parce que la maladie n'est pas précédée de signes ou de symptômes d'alerte et que celle-ci ne peut être diagnostiquée que par des mesures de la pression artérielle. Elle peut affecter n'importe qui et sa fréquence augmente avec l'âge. Une fois que l'hypertension s'est installée, c'est généralement pour la vie. L'hypertension touche 7,5 millions de personnes au Canada et elle est l'une des principales causes d'incapacité et de mort dans le monde.

L'hypertension non maîtrisée accroît le risque de :

- accident vasculaire cérébral
- crise cardiaque
- insuffisance cardiaque
- démence
- maladie rénale
- problèmes aux yeux (rétinopathie)
- troubles de l'équilibre
- diabète

Toutefois, il est possible de prévenir et de maîtriser l'hypertension par l'adoption de saines habitudes de vie et, au besoin, par les médicaments pour la maîtrise accrue. Mais, pour cela, il faut connaître le nombre que qu'est la pression artérielle.

Comment se mesure la pression artérielle?

La pression artérielle se mesure au bras, au moyen d'un appareil muni d'un brassard gonflable. Les valeurs obtenues, au nombre de deux, se notent l'une au-dessus de l'autre, par exemple 120/80 mm Hg. L'abréviation « mm Hg » représente des millimètres de mercure, norme de notation des mesures de la pression. Le nombre du haut correspond à la pression systolique, soit à la valeur la plus haute de pression, atteinte par les battements du cœur; le nombre du bas correspond à la pression diastolique, soit à la valeur la plus basse de pression, atteinte par le cœur, durant les périodes de repos, entre les battements.

Que signifient les nombres?

Si vous avez une pression artérielle élevée, votre professionnel de la santé évaluera votre état en prenant au moins deux mesures au cours de deux visites ou plus, puis en faisant la moyenne des valeurs obtenues. L'évaluation devrait également comprendre une mesure prise hors du bureau du médecin, par exemple à la pharmacie ou à domicile, ou encore à l'aide d'un appareil que vous portez durant la journée, pendant que vous vaquez à vos occupations.

À combien devrait se maintenir ma pression?

Il serait bon que vous connaissiez votre valeur cible si vous cherchez à abaisser votre pression artérielle. Idéalement, celle-ci devrait être inférieure à 120/80 mm Hg, ce qui permet de rester en bonne santé et de diminuer le risque d'accident vasculaire cérébral, de maladie cardiaque ou d'autres complications.

Toutefois, la valeur cible dépend de plusieurs facteurs, comme l'âge, les maladies, le lieu de mesure – à domicile ou au bureau du professionnel de la santé. Si vous souffrez de diabète, d'une maladie rénale ou d'autres problèmes de santé, demandez à votre professionnel de la santé ce qu'il pense de vos valeurs et quel traitement vous conviendrait le mieux. Sachez que seul votre professionnel de la santé peut vous dire exactement quelle devrait être votre cible de pression artérielle.

Pression systolique	Pression diastolique	Mesures
Moins de 120	Moins de 80	Gardez vos saines habitudes de vie ou adoptez-en de nouvelles.
Entre 120 et 139	Entre 80 et 89	Gardez vos saines habitudes de vie ou adoptez-en de nouvelles.
Entre 140 et 159	Entre 90 et 99	Adoptez de saines habitudes de vie. Si vous ne parvenez pas à atteindre votre but en l'espace d'un mois, demandez à votre professionnel de la santé s'il y a lieu de prendre des médicaments.
160 et plus	100 et plus	Adoptez de saines habitudes de vie. Demandez à votre médecin s'il y a lieu de prendre des médicaments.

Les valeurs cibles de pression artérielle présentées ci-dessus s'appliquent aux adultes de moins de 80 ans. Les plages peuvent être inférieures chez les enfants et les adolescents. Si vous pensez que votre enfant a une pression artérielle élevée, parlez-en à son professionnel de la santé. Les plages peuvent être supérieures chez les personnes de plus de 80 ans.

Selon mon professionnel de la santé, ma valeur cible de pression artérielle est _____ / _____ mm Hg.

Quand la haute pression devient-elle une urgence?

Des valeurs élevées de pression artérielle chez les personnes qui, par ailleurs, sont en bonne santé sont rarement une urgence, à moins d'être accompagnées de signes d'accident vasculaire cérébral ou de crise cardiaque. Si votre pression artérielle est plus haute que la normale mais que vous ne ressentez aucun symptôme, vous devriez appeler votre professionnel de la santé le plus tôt possible pour prendre un rendez-vous avec lui. Si, au contraire, vous présentez des signes d'accident vasculaire cérébral ou de crise cardiaque, demandez à quelqu'un de vous conduire au service des urgences ou composez le 911 si vous êtes seule. Dans le cas de certaines maladies, une pression artérielle élevée peut nécessiter des soins d'urgence. Appelez et demandez à votre professionnel de la santé si ce n'est une urgence pour vous.

Signes d'accident vasculaire cérébral [VITE]

Visage – Est-il affaissé?

- Incapacité – Pouvez-vous lever les deux bras normalement?
- Trouble de la parole – Avez-vous des troubles de prononciation?
- Extrême urgence – Composez le 911.

Signes de crise cardiaque

- Malaise dans la poitrine (sensation de pression, d'oppression, de lourdeur)
- Malaise ailleurs au haut du corps
- Essoufflement
- Transpiration
- Nausées
- Étourdissements

Adapté de www.coeuretavc.ca





Combien de fois devrais-je mesurer ma pression artérielle?

Chez la plupart des gens ayant une pression artérielle normale et ne souffrant pas de maladies particulières, une mesure de la pression artérielle une fois par année, prise correctement, suffit la plupart du temps. Par contre, si vous avez une pression artérielle élevée, votre professionnel de la santé vous conseillera de prendre un rendez-vous ou encore de mesurer votre pression artérielle à domicile, afin d'évaluer exactement votre état.

La mesure de la pression artérielle à domicile : quand et pourquoi est-ce important?

Il peut être votre professionnel de la santé qui vous demandera de surveiller votre pression artérielle à domicile – pour connaître exactement votre pression artérielle moyenne ou pour savoir si votre pression artérielle est maîtrisée dans votre propre environnement. Si un diagnostic d'hypertension a été posé, la surveillance de la pression artérielle au fil du temps et la tenue d'un carnet de suivi détaillé vous aideront et votre professionnel de la santé à savoir comment votre pression artérielle réagit aux modifications du mode de vie ou aux médicaments. Demandez à votre professionnel de la santé de l'information sur la manière d'utiliser un carnet de suivi, et emportez-le à vos rendez-vous.

Téléchargez un carnet de suivi à
hypertension.ca

Qu'est-ce que le syndrome du sarreau blanc?

Certaines personnes ont une pression élevée au bureau du professionnel de la santé, mais une pression artérielle normale, partout ailleurs; elles ne sont donc aucunement atteintes d'hypertension. Le terme syndrome du sarreau blanc fait référence au sarreau blanc de laboratoire que portent certains professionnels de la santé, et la mesure de la pression artérielle à domicile permet d'écarter l'existence du syndrome.

Qu'est-ce que l'hypertension masquée?

D'autres personnes, au contraire, ont une pression artérielle normale au bureau du professionnel de la santé, mais une pression artérielle élevée partout ailleurs. L'utilisation d'un carnet de suivi dans lequel sont notées les valeurs de pression artérielle obtenues à domicile peut permettre de « démontrer » l'hypertension masquée.





Maîtriser votre pression artérielle

De nombreuses mesures liées aux habitudes de vie visant à prévenir l'hypertension sont les mêmes que celles qui sont nécessaires pour la maîtriser. La pression artérielle est très sensible aux saines habitudes de vie et, chez certaines personnes, ces habitudes suffiront à maîtriser la pression artérielle sans la prise de médicaments. Par contre, chez d'autres, ce ne sera pas suffisant, et elles devront prendre des médicaments – et ce n'est pas du tout leur faute – pour ramener leur pression artérielle à une plage de valeurs saines. Il est important de savoir que les médicaments ne remplacent jamais les saines habitudes de vie. Les deux, c'est-à-dire avoir de saines habitudes de vie et prendre les médicaments tels qu'ils sont prescrits, vont de pair pour maîtriser la pression artérielle et diminuer les risques pour la santé.



Conseils pour prévenir l'hypertension

- Ayez une alimentation saine, riche en fruits et légumes, en produits laitiers à faible teneur en matières grasses, en produits à base de farine d'avoine et en substituts de viande tels que les haricots, les légumes secs, les noix et les graines.
- Choisissez des produits à base de viande ou de lait pauvres en graisses saturées et des produits riches en graisses insaturées comme l'huile de canola ou l'huile d'olive.
- Limitez votre apport de sodium. Les adultes devraient consommer moins de 2000 mg de sodium par jour. Choisissez des aliments non transformés et ceux dont l'étiquette de valeur nutritive indique une teneur inférieure à 5 % de la valeur quotidienne de sodium par portion.
- Maintenez un poids santé ou perdez du poids pour atteindre une plage de valeurs saines pour vous.
- Faites de l'activité physique de 30 à 60 minutes presque tous les jours.
- Sachez faire face au stress et améliorez vos capacités d'adaptation.
- Limitez la prise d'alcool à 1 ou 2 consommations normales par jour ou moins.
- Ne fumez pas et évitez les lieux enfumés.

Conseils pour prévenir l'hypertension

- Appliquez tous les conseils sur la prévention de l'hypertension, et tenez-vous-y. Ils sont aussi importants que les médicaments.
- Adoptez le régime DASH (voir la section Alimentation saine, pression saine, plus loin).
- Prenez vos médicaments tels qu'ils ont été prescrits et informez votre professionnel de la santé de tout effet indésirable.
- Ne cessez pas la prise de vos médicaments sans d'abord en parler à votre professionnel de la santé – à moins que vous ayez une réaction allergique.
- Connaissez votre cible de pression artérielle.
- Surveillez votre pression artérielle à domicile en la mesurant selon la bonne technique pour voir vos progrès.
- Assurez-vous d'avoir un brassard de la bonne taille.
- Faites vérifier votre appareil de mesure de la pression artérielle une fois par année pour vous assurer de son exactitude.
- Tenez un carnet de suivi et emportez-le chaque rendez-vous avec votre professionnel de la santé.

Alimentation saine, pression saine

Manger sainement est l'une des mesures liées aux habitudes de vie qui a le plus d'efficacité sur la maîtrise de la pression artérielle. Cela ne veut pas dire pour autant que vous devez abandonner tous vos mets préférés, ne pas aller à des activités sociales ou ne manger qu'à la maison. Il vous suffit tout simplement de planifier un peu vos repas pour intégrer de saines habitudes alimentaires dans votre quotidien. Vous trouverez dans la présente section des trucs et des renseignements sur l'alimentation à la maison et au restaurant, sur des repas revisités et sur le régime DASH. Au fil du temps, il sera de plus en plus facile de faire des choix santé (et d'apprécier leur goût!), et vos nouvelles habitudes deviendront une seconde nature.



Trucs pour diminuer votre apport en sodium

À la maison

- Mangez plus souvent des mets faits à la maison, avec des ingrédients frais et très peu transformés.
- Limitez l'utilisation de condiments salés comme la sauce de soja, les moutardes, les sauces et la moutarde. Faites attention à la quantité de sodium qui se cache dans les aliments au goût sucré, comme le ketchup.
- Utilisez une pâte de tomates diluée, des tomates fraîches ou du fond maison plutôt que de la sauce aux tomates, du bouillon en poudre ou des soupes en boîte dans vos recettes.
- Évitez d'ajouter du sel au moment de la cuisson. Essayez plutôt d'ajouter du jus de citron ou de lime, de fines herbes ou des épices pour rehausser le goût des aliments tout en n'utilisant pas de sodium.
- Sachez que tous les types de sel ont une forte teneur en sodium, qu'il s'agisse du sel de mer, de la fleur de sel, de préparations artisanales ou de sels aromatisés (par exemple à l'oignon ou à l'ail, ou encore d'assaisonnements BBQ, qui peuvent avoir une teneur élevée en sodium).
- Utilisez avec modération les substituts de sel composés d'un mélange de sel et de potassium.



Au restaurant ou au casse-croûte, avec les plats à emporter

- Renseignez-vous sur la teneur nutritive des aliments inscrits au menu pour vous orienter à choisir ceux qui contiennent moins de sodium. Vous pouvez trouver ces renseignements sur le menu, une affiche ou un panneau au restaurant, ou encore sur le site web du restaurant.
- Choisissez des aliments préparés avec des ingrédients frais, comme les salades, qui contiennent moins de sodium.
- Demandez d'ajouter moins de sel ou d'autres assaisonnements à vos aliments.
- Demandez de mettre les sauces au jus de viande et autres sauces, le fromage et les sauces pour salade à côté dans votre assiette, et utilisez-les en petite quantité.



Saviez-vous que...

en choisissant plus souvent des aliments à faible teneur en sodium vous pourriez avoir une préférence pour les aliments moins salés? Les aliments transformés ou servis au restaurant pourraient même bientôt vous paraître trop salés.

Tableaux de la valeur nutritive

Savez-vous comment lire les étiquettes sur la valeur nutritive? Si vous ne le savez pas, vous allez grandement à prendre des décisions éclairées. Elles peuvent aussi créer de la confusion. Ainsi, la grosseur d'une portion peut ne pas correspondre à la grosseur du paquet. Comparez toujours les étiquettes et sélectionnez les aliments qui ont la plus faible teneur en sodium par portion. Les aliments qui ont une valeur quotidienne de 5 % ou moins de sodium par portion sont à privilégier, tandis que ceux qui ont une valeur quotidienne de 15 % ou plus sont à éviter.

Menus revisités

De petits changements alimentaires peuvent produire de gros changements lorsque vient le temps d'abaisser ou de maîtriser la pression artérielle. Consultez la liste de substituts santé présentés à la page suivante – et essayez-les!

Déjeuner – Menu révisité

Au lieu de...	Sodium (mg)	Essayez...	Sodium (mg)
Muffin au son avec raisins (gros)	800	Pain multicéréales : 2 tranches	300
Beurre : 2 plaquettes	75	Beurre d'arachide : 15 ml	75
Café aromatisé : 475 ml	300	Café + lait à 1 % : 60 ml	32
Total	1175	Total	407

Dîner – Menu révisité

Au lieu de...	Sodium (mg)	Essayez...	Sodium (mg)
Pain pita blanc : petit	332	Pain multicéréales : 2 tranches	300
Pastrami : 85 g	1225	Reste de rôti de porc : 55 g	57
Fromage : 1 tranche	176	Lait et concombre	0
Cornichon à l'aneth	38	Carottes en bâtonnets	60
Biscuits à l'avoine : 3	150	Fruits secs, à faible teneur en matières grasses :	123
Total	2258	Total	520

Compote – Menu révisité

Au lieu de...	Sodium (mg)	Essayez...	Sodium (mg)
Hamburger au poulet	990	Poitrine de poulet grillé : 75 g	64
Patates frites : moyen	540	Pomme de terre au four + yogourt : 15 ml	43
Ketchup : 15 ml	110	Tranches de tomate : 6	11
Chausson aux pommes	200	Pêches en boîte : 235 ml	5
Lait frappé : 475 ml	350	Lait à 1 % : 235 ml	122
Total	2190	Total	245

Total par jour	5623	Total par jour	1172
-----------------------	-------------	-----------------------	-------------



Exemples de la teneur en sodium de plats servis au restaurant

Mets	Sodium (mg)
Sandwich au poulet – Déjeuner	840
Salade César au poulet	570
Pizza à la viande – 12 cm	5960
Hamburger au fromage, tout garni + frites – Moyen	1910
Petit déjeuner – Dîner	2280

Le régime DASH

Le régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) est comparable au régime proposé dans le Guide alimentaire canadien et il a été démontré qu'il abaisse la pression artérielle. Dans le régime DASH, on préconise la consommation de fruits et de légumes en grande quantité, de produits laitiers à faible teneur en matières grasses, de produits à base de farine complète, de viandes maigres, de poisson, de haricots secs et de noix. Le meilleur moyen de maintenir une pression artérielle saine par l'alimentation est d'adopter le régime DASH et de limiter l'apport de sodium à moins de 2000 mg par jour.

Groupe alimentaire	Portion	Exemples et remarques
Produits à base de farine complète	6 – 8/jour	Pain de blé entier, céréales, avoine, riz, pâtes alimentaires, quinoa, orge, craquelins à faible teneur en sodium et en matières grasses.
Légumes	4 – 5/jour	Légumes vert foncé ou orangés, frais ou congelés.
Fruits	4 – 5/jour	Abricots, bananes, raisin, oranges, pamplemousses, melons, pêches, petits fruits, manges.
Aliments lactés contenant peu ou pas de matières grasses, ou produits de rechange	2 – 3/jour	Lait écrémé ou 1%, boisson au soya enrichie, yogourt, fromage à faible teneur en matières grasses (en MG) (moins de 5g de matière grasse par 100g) ou 18%
Viande et poisson	60 g (6 onces)	Sélectionner des coupes maigres seulement. Choisir du poisson comme l'omble, le hareng, le maquereau, le saumon, les sardines, la truite. Éviter de lever le gras. Griller, cuire au four ou bouillir; ne pas frire. Retirer la peau de la volaille. Consommer de la charcuterie à faible teneur en sodium et en matières grasses.
Noix, graines, légumineuses	4 – 5/sem.	Amandes, arachides, noix, graines de tournesol, soya, lentilles, pois chiches, pois secs, haricots secs, tofu.
Graisses et huiles	10-15 ml/jour (2 – 3 c. à thé/ jour)	Margarine molle, mayonnaise, huile végétale (olive, maïs, canola ou carthame), sauce pour salade.
Sucreries	Moins de 75 ml/sem. (moins de 5 c. à table/sem.)	Sucre, gelée, confiture, bonbons durs, crème glacée, sirop, sorbet, chocolat.



Médicaments pour maîtriser l'hypertension

Une fois le diagnostic d'hypertension posé, il est souvent nécessaire de recourir aux médicaments afin de ramener la pression artérielle à la plage de valeurs normales. Ne voyez pas cela comme un échec – ce n'en est pas un. Trouvez de l'information sur vos médicaments et prenez-les tels qu'ils vous aient été prescrits afin de diminuer le risque de complications comme les accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiaques.

Il existe plusieurs types de médicaments qui abaissent la pression artérielle; on les appelle généralement antihypertenseurs.

Your doctor may prescribe:

- des diurétiques (pilules qui font uriner);
- des bêta-bloquants;
- des inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (inhibiteurs de l'ECA);
- des antagonistes des récepteurs de l'angiotensine (ARA);
- des inhibiteurs calciques (IC).



Pourquoi dois-je prendre deux médicaments ou plus?

Les gens réagissent différemment aux médicaments. Bon nombre de personnes atteintes d'hypertension doivent prendre un ou deux médicaments, en plus d'adopter de nouvelles habitudes de vie, pour baisser efficacement leur pression artérielle. Plusieurs types de médicaments antihypertenseurs donnent de meilleurs résultats lorsqu'ils sont associés, et il existe certaines associations de médicaments en un seul comprimé, et ce, sans coût supplémentaire.

Sachez que beaucoup de médicaments prennent jusqu'à quatre semaines avant de produire leur plein effet; alors, faites preuve de patience. Il se peut que votre professionnel de la santé change vos médicaments afin de trouver l'association qui vous convient le mieux. Le fait de tenir un carnet de suivi peut aider le professionnel de la santé à prendre des décisions éclairées.



Ma pression artérielle est maintenant maîtrisée. Puis-je arrêter mes médicaments?

Non! Arrêter ses médicaments après un retour à la normale peut causer une chute dangereuse de la pression artérielle. Si les médicaments peuvent maintenant maîtriser la pression artérielle, l'hypertension elle-même n'est pas guérie pour autant. Une fois que vous êtes atteinte d'hypertension, il est probable que vous le serez pour le reste de vos jours.

Conseils importants

- Prenez vos médicaments tels qu'ils ont été prescrits, et renouvelez-les selon les directives.
- Signalez tout effet indésirable à votre médecin.
- N'arrêtez pas vos médicaments sans d'abord en parler à votre médecin.
- Adoptez toutes les bonnes habitudes liées aux habitudes de vie, et gardez-les. Elles sont aussi importantes que les médicaments dans la maîtrise de l'hypertension.

Pour obtenir plus d'information et de ressources sur la pression artérielle pour vous aider à prévenir et à maîtriser l'hypertension artérielle, rendez-vous à **hypertension.ca**.

La présente brochure contient de l'information pratique qui repose sur le *Guide de pratique clinique d'Hypertension Canada* pour la prévention, le diagnostic et le traitement de l'hypertension artérielle.

Le comité d'examen des ressources d'Hypertension Canada a passé en revue le contenu de la brochure afin de s'assurer de son exactitude, de sa fiabilité et de son utilité pour le public cible.

La brochure ne saurait remplacer le conseil d'un professionnel de la santé ou leurs recommandations sur les médicaments.

Si vous avez des questions sur votre état de santé, parlez-en à votre professionnel de la santé.

