

2025

Comprendre et mesurer votre pression artérielle



PRÉPARÉ ET PRÉSENTÉ PAR

HYPERTENSION CANADA



Hypertension Canada ne fournit pas d'avis médicaux, de diagnostics ou de traitements.

Qu'est-ce que l'hypertension artérielle?

La pression artérielle est la force exercée par le sang pompé par le cœur sur les vaisseaux sanguins. Cette force permet au sang de circuler et d'apporter des nutriments et de l'oxygène aux organes et aux tissus de l'ensemble du corps.

L'hypertension artérielle se produit lorsqu'il y a trop de pression dans les vaisseaux sanguins. Cette pression peut endommager les vaisseaux sanguins et provoquer des problèmes de santé. L'hypertension artérielle peut toucher tout le monde, mais elle est plus fréquente avec l'âge.

L'hypertension artérielle est comparable à un excès d'air dans un pneu ou un ballon.

Quels sont les chiffres de ma pression artérielle et que signifient-ils ?

La première étape pour comprendre l'hypertension artérielle est d'apprendre ce que signifient les chiffres. La pression artérielle est mesurée à l'aide de deux chiffres : la pression systolique (le chiffre le plus élevé) et la pression diastolique (le chiffre le plus bas) (par exemple : 120/80 mm Hg)

Plus la pression artérielle systolique ou diastolique est élevée – et plus longtemps elle reste élevée – plus les dommages potentiels aux vaisseaux sanguins sont importants.

Pourquoi devrais-je me préoccuper de l'hypertension artérielle?

Si votre pression artérielle n'est pas bien maîtrisée, elle peut présenter de graves risques pour la santé. L'hypertension artérielle augmente le risque de :

- AVC
- Crise cardiaque
- Problèmes oculaires
- Démence
- Maladies rénales
- Insuffisance cardiaque
- Dysfonctionnement érectile

L'hypertension artérielle est fréquente, mais la plupart des gens ne savent même pas qu'ils en souffrent !

(voir <https://hypertension.ca/fr/je-crains-avoir-une-pression-arterielle-elevee-que-fois-je-savoir/>)

Comment puis-je maintenir une pression artérielle saine?



Mangez sainement : mangez beaucoup de fruits et légumes, de produits laitiers faibles en gras, de grains entiers, de viandes maigres, de poissons, de légumineuses et de ses noix.



Limitez votre consommation de sel : règle générale - achetez des produits étiquetés avec moins de 5 % de la valeur quotidienne en sodium.



Maintenez un style de vie santé : essayez d'atteindre un poids santé, soyez actif.



Gérez votre niveau de stress : trouvez des moyens efficaces de faire face au stress, n'hésitez pas à demander de l'aide.



Limitez votre consommation d'alcool : 2 verres par jour ou moins, c'est mieux.



Abstenez-vous de fumer : c'est difficile d'arrêter de fumer, demandez de l'aide si nécessaire.



Prenez vos médicaments contre la pression artérielle qu'on vous a prescrits : les pilules sont une façon d'aider votre corps à maîtriser l'hypertension artérielle.

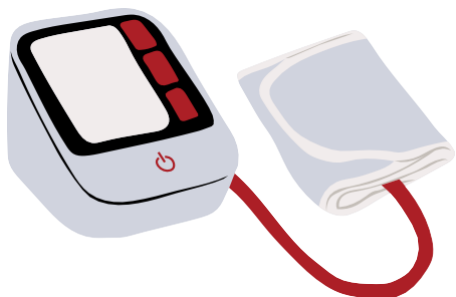
Que puis-je faire pour maîtriser ma pression artérielle?

Est-ce que je fais de l'hypertension?

Si vos chiffres sont supérieurs à 130 / 80 mm Hg à la maison, vous souffrez d'hypertension.

Devrais-je mesurer ma pression artérielle à la maison? Il est toujours utile de savoir quels sont vos chiffres à la maison. Parfois, la pression artérielle à la maison est différente de celle mesurée en clinique.

Connaissez vos chiffres



Je vais à ma clinique aujourd'hui, puis-je aider?

Assurez-vous qu'on mesure correctement votre pression artérielle. Posez des questions sur vos chiffres et comment ils devraient être.

Dois-je prendre des pilules?

De saines habitudes de vie ne suffisent pas toujours pour rendre vos chiffres assez bas et votre corps peut avoir besoin d'aide avec des pilules. Beaucoup de gens ont besoin de plus d'une sorte de pilule.

À quel point ma pression artérielle devrait-elle être basse?

La plupart des gens devraient avoir leur chiffre du haut plus bas que 130 mm Hg, mais demandez à votre médecin ou à votre infirmière si c'est différent pour vous.

Devrais-je commencer le traitement?

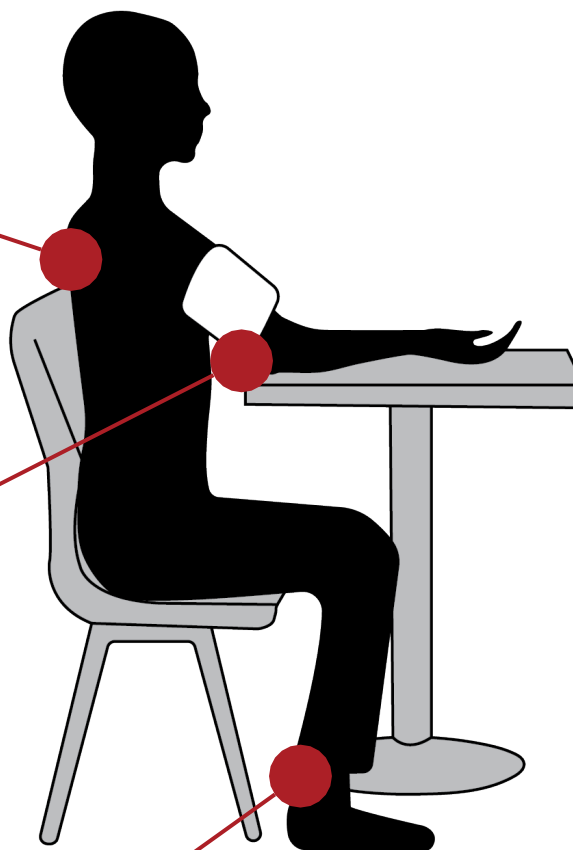
Oui, si vous souffrez d'hypertension, mais cela peut seulement signifier une adoption de saines habitudes de vie et pas nécessairement commencer les pilules tout de suite.

Devrais-je m'inquiéter?

Plus vos chiffres sont élevés, plus le risque d'avoir un problème est grand et plus vous devriez être préoccupé.

Technique optimale de mesure de la pression artérielle :

- ✓ Être en position assise
- ✓ Avoir le dos appuyé
- ✓ Dégager et soutenir le bras
- ✓ Utiliser un brassard de taille appropriée au bras
- ✓ Placer le milieu du brassard à la hauteur du cœur
- ✓ Placer le bord inférieur du brassard à 3 cm au-dessus du pli du coude
- ✓ Ne pas parler et ne pas bouger durant les mesures
- ✓ Décroiser les jambes
- ✓ Poser les pieds à plat au sol



Bonne préparation :

- Pièce calme et repos de 5 minutes.
- Pas de caféine, de tabac ou d'exercice dans les 30 minutes avant les mesures.

Bon équipement :

- Utiliser un tensiomètre à domicile validé.
- (visiter le [site web d'Hypertension Canada](#) ou demander à un pharmacien).



Bon protocole :

- Mesurez votre pression artérielle régulièrement et de la même manière.
- Idéalement, dans la semaine précédant votre rendez-vous à la clinique, mesurez-la deux fois par jour pendant plusieurs jours.

Mission :

Améliorer la santé des Canadiens en permettant la détection, la prévention et la maîtrise de l'hypertension artérielle et de ses complications.

Vision :

Une pression artérielle saine pour chaque Canadien.

Adresse :

65, boulevard Overlea, bureau 240,
Toronto (Ontario)
M4H 1P1

Téléphone : (905) 943-9400, poste 105

Courriel : info@hypertension.ca

Site Web : <https://hypertension.ca>

Hypertension Canada ne fournit pas d'avis médicaux, de diagnostics ou de traitements.

