



# Apprenez à maintenir votre **PRESSION** artérielle saine



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU COEUR

## Où puis-je trouver de l'information pour m'aider à maintenir ma pression 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 (fmcoeur.ca)
- Par la ligne Info-santé de la Fondation des maladies du cœur 1-888-473-4636
- Chez votre médecin ou infirmière praticienne
- Au centre de santé de votre lieu de travail
- Dans une unité de santé publique ou au CLSC
- À votre pharmacie locale ou de votre pharmacien
- Au centre de soins communautaires
- À la bibliothèque de votre quartier



---

Pour recevoir un plan d'action personnalisé vers une vie saine, visitez le [fmcoeur.ca/risque](http://fmcoeur.ca/risque)

---

## Table des matières

Questions 1 à 6 .....	4 à 13
Les différents types de médicaments pour la pression artérielle .....	14 à 15
Les appareils de mesure destinés au public .....	16
Question 7 .....	17
Questions fréquemment posées à propos de la pression artérielle .....	18 à 21
Fiche personnelle de votre pression artérielle.....	22
Tableau hebdomadaire des médicaments .....	23

## 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 pression artérielle.

La pression 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 pression artérielle se situe à un niveau acceptable.

### Statistiques sur la pression artérielle

- La pression artérielle élevée est le principal facteur de risque associé à la mortalité dans les pays comme le Canada.
- Six millions d'adultes canadiens sont atteints d'hypertension artérielle, ce qui représente 19 % de la population adulte du pays.
- Parmi les Canadiens et les Canadiennes atteints d'hypertension artérielle :
  - 17 % ignorent leur problème de santé.
  - 66 % ne le traitent et ne le contrôlent.
- Neuf Canadiens et Canadiennes sur 10 souffriront d'hypertension artérielle au cours de leur vie.
- Une personne hypertendue sur trois au Canada aurait une pression artérielle normale si elle consommait moins de sodium dans son alimentation.
- Les femmes atteintes d'hypertension artérielle ont 3,5 fois plus de risques de souffrir de maladies du cœur que les femmes dont la pression artérielle est normale.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Corrao JM et al. Coronary heart disease risk factors in women. *Cardiology* 1990; 77:8-12.

## Origine ethnique et pression artérielle

- La recherche a démontré que les Premières Nations, les Inuit et les Métis, ainsi que les personnes d'origine africaine ou sud asiatique sont plus susceptibles de souffrir d'hypertension artérielle et courent davantage de risques de maladies du cœur et d'AVC que la population en général.

### La récente étude sur l'incidence de l'hypertension artérielle en Ontario a dévoilé que :

- L'hypertension artérielle est la plus élevée chez les personnes de race noire et la plus basse chez les personnes originaires de l'Asie de l'est.
- L'hypertension artérielle est associée à un indice de masse corporelle élevé et à l'obésité viscérale.
- L'incidence de l'hypertension artérielle augmente avec l'âge.
- L'hypertension artérielle est plus fréquente chez les hommes que chez les femmes.



## QUESTION 2

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

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



La **pression 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 **pression diastolique** se lit lorsque le cœur est au repos entre les battements et que la force du flux sanguin et la pression artérielle sont à leur plus bas. Elle est représentée par le chiffre le moins élevé et apparaissant en second.

Par exemple, une pression artérielle de 120/80 (dite « 120 sur 80 ») signifie que la pression systolique est de 120 mmHg (millimètres de mercure) et que la pression diastolique est de 80 mmHg.

### Que signifient ces valeurs?

120  
—  
80



#### Systolique

Le nombre supérieur indique le moment où le cœur se contracte et expulse le sang.



#### Diastolique

Le nombre inférieur indique le moment où le cœur se détend et se remplit de sang.

## Valeurs de pression artérielle

Catégorie	Systolique/diastolique
Normale	$\frac{120 \text{ à } 129}{80 \text{ à } 84}$
Élevée – Normale	$\frac{130 \text{ à } 139}{85 \text{ à } 89}$
Pression artérielle élevée (hypertension)	$\frac{140}{90}$ ou plus
Pression artérielle élevée chez les diabétiques ou chez les personnes ayant une maladie rénale	$\frac{130}{80}$ ou plus
Pression artérielle élevée mesurée à domicile	$\frac{135}{85}$ ou plus

Lorsque la pression systolique est supérieure à 140 mmHg et qu'elle le demeure lors de plusieurs lectures, ou lorsque la pression diastolique est supérieure à 90 mmHg, on parle de **pression artérielle élevée ou d'hypertension**. Si vous êtes diabétique ou si vous souffrez de problèmes rénaux, votre pression 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 et une mauvaise alimentation sont habituellement 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 pression artérielle au moins deux autres fois, à des jours différents, pour voir si elle est systématiquement élevée.

Conservez une fiche de vos lectures de pression artérielle (voir la page 22 pour la fiche personnelle). Elle vous aidera, ainsi que votre médecin, à déterminer si votre pression 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.

## 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
- Dommages à la rétine/à l'oeil

Pour réduire votre risque d'éprouver ces problèmes, vous devriez :



- Faire vérifier votre pression artérielle plus souvent si vous présentez des facteurs de risque d'hypertension artérielle ou tel que recommandé par votre professionnel de la santé.
- Maintenez votre pression artérielle à un niveau acceptable en faisant des choix de vie sains et en prenant les recommandations de votre médecin.

## QUESTION 4

**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, Métis, ou d'origine africaine).

**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.**

Pour des renseignements, des conseils, des outils et des ressources sur un ou l'autre des sujets abordés plus haut, visitez le [fmcoeur.ca](http://fmcoeur.ca) ou composez le 1-888-473-4636.



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

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

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

- Assurez-vous de faire vérifier votre pression artérielle au moins une fois tous les deux ans ou plus souvent si le professionnel de la santé le recommande.
- Maintenez un poids santé. Si vous faites de l'embonpoint, une perte de poids, si minime soit-elle, peut contribuer à diminuer votre pression artérielle.
- Ayez une alimentation saine, équilibrée et plus faible en matières grasses.
- Réduisez votre consommation de sel en consommant moins d'aliments contenant du sel ajouté (p. ex., plusieurs types d'aliments pratiques et de collations, ainsi que les viandes et poissons fumés, marinés ou en conserve). Essayez aussi d'ajouter moins de sel lors de la cuisson et à table.
- Consultez votre professionnel de la santé afin de savoir si vous devez



consommer des aliments riches en potassium, comme des bananes, des cantaloups, des pamplemousses, des oranges, du jus de tomate ou de pruneaux, des pruneaux, de la mélasse et des pommes de terre.





- Faites de l'activité physique régulièrement. Consultez votre médecin si vous êtes sédentaire depuis un certain temps.
- Cessez de fumer.
- Limitez votre consommation d'alcool à une ou deux boissons par jour ou moins, jusqu'à un maximum hebdomadaire de 14 boissons pour les hommes, et de 9 pour les femmes.\*
- Trouvez des moyens sains de contrôler votre stress. Un surplus de stress peut faire augmenter votre pression artérielle, mais les recherches suggèrent que les façons dont vous gérez le stress sont en réalité plus importantes. Évitez les façons malsaines comme le tabagisme, la consommation d'alcool et les mauvaises habitudes alimentaires et remplacez-les plutôt par l'activité physique, les activités sociales, le rire et une saine alimentation. Et n'oubliez pas de réserver du temps pour vous!

\* Ces lignes directrices ne s'appliquent pas si vous souffrez d'une maladie du foie, de maladie mentale ou si vous utilisez certains médicaments, ou encore si vous avez des antécédents personnels ou familiaux d'abus d'alcool, si vous êtes enceinte, si vous tentez de le devenir ou si vous allaitez. Si l'impact de votre consommation d'alcool sur votre santé vous préoccupe, consultez votre professionnel de la santé.



# Saine alimentation et hypertension artérielle

## Le régime DASH

Le régime DASH (*Dietary Approach to Stopping Hypertension ou combattre l'hypertension par l'alimentation*), riche en légumes, en fruits et en produits laitiers, pauvres en gras et contenant peu de lipides (surtout des lipides saturés) et de sodium, a démontré pouvoir contribuer à réduire la pression artérielle chez les personnes atteinte d'hypertension artérielle.

Le régime DASH implique une alimentation :

- pauvre en lipides, surtout en lipides saturés
- riche en légumes et en fruits
- contenant du lait et des produits laitiers pauvres en gras
- pauvre en sodium



# Le Guide alimentaire canadien

## Afin de vous aider à respecter les exigences quotidiennes du Guide alimentaire canadien, voici quelques conseils pratiques :

- Lisez le tableau de valeur nutritive et recherchez les aliments contenant peu de sodium (ou ceux dont l'étiquette mentionne sans sel ou pauvre en sel). N'ajoutez pas de sel à table ou pendant la préparation des repas.
- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes, le quart de grains entiers et l'autre quart de viandes et substituts.
- Buvez du lait pauvre en gras (écrémé, 1 % ou 2 %) ou des substituts et de l'eau lors des repas.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de gras, de sucre et de sel ajouté.
- Essayez un parfait au yogourt pour déjeuner – yogourt pauvre en gras, fruits frais et céréales de grains entiers.
- Prenez au moins la moitié de vos portions quotidiennes de produits du grain sous forme de grains entiers.
- Mélangez du lait ou du yogourt pauvre en gras à vos fruits favoris afin de confectionner un délicieux smoothie.
- Servez un plateau de crudités. Utilisez du yogourt pauvre en gras ou de la crème sure pauvre en gras comme trempette.
- Si présentement, vous ne consommez pas beaucoup de légumes et de fruits, commencez par augmenter votre nombre de portions à chaque jour jusqu'à ce que vous atteigniez le nombre de portions recommandé.
- Utilisez du lait pauvre en gras au lieu de la crème dans vos soupes ou dans vos céréales chaudes, vos œufs brouillés et vos casseroles.

**Pour en savoir plus sur le régime DASH, visitez le [www.fmcoeur.ca/regimedash](http://www.fmcoeur.ca/regimedash)**

**Pour en savoir plus sur la saine alimentation et l'activité physique, visitez le [www.fmcoeur.ca/modedeviesain](http://www.fmcoeur.ca/modedeviesain)**

## Comparaison du régime DASH et du Guide alimentaire canadien

Groupes d'aliments DASH	Nombre de portions quotidiennes DASH (sauf indication contraire)	Taille des portions DASH	Groupe d'aliments du Guide alimentaire canadien (GAC)
Légumes	4-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml (1 tasse) légumes en feuille, crus</li> <li>• 125 ml (1/2 tasse) légumes cuits</li> <li>• 170 ml (6 oz) jus</li> </ul>	Légumes et fruits
Fruits	4-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fruit moyen</li> <li>• 63 ml (1/2 tasse) fruits séchés</li> <li>• 125 ml (1/2 tasse) fruits frais, surgelés ou en conserve</li> </ul>	
Grains (surtout des grains entiers)	7-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tranche de pain</li> <li>• 250 ml (1 tasse) céréales prêtes à manger</li> <li>• 125 ml (1/2 tasse) riz, pâtes ou céréales cuites</li> </ul>	Produits du grain
Produits laitiers faibles en gras ou sans gras	2-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml (1 tasse) lait</li> <li>• 250 ml (1 tasse) yogourt</li> <li>• 50 g (1 1/2 oz) fromage</li> </ul>	Lait et substituts
Viande, volaille et poisson maigres	2 ou moins	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 g (3 oz) viande maigre, volaille sans peau ou poisson, cuit</li> </ul>	Viandes et substituts
Noix, graines et haricots secs	4-5 par semaine	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/3 tasse (1,5 oz) noix</li> <li>• 30 ml (2 c. à table) beurre d'arachide</li> <li>• 2 c. à table (1/2 oz) graines</li> <li>• 1/2 tasse haricots ou pois secs, cuits</li> </ul>	
Gras et huiles	2-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 ml (1 c. à thé) margarine molle</li> <li>• 15 ml (1 c. à table) mayonnaise pauvre en gras</li> <li>• 30 ml (2 c. à table) garniture à salade, légère</li> <li>• 5 ml (1 c. à thé) huile végétale</li> </ul>	Huiles et gras

Nombre de portions  
quotidiennes du  
GAC

F= Femmes

H= Hommes

	Tailles des portions du GAC	Recommandations du GAC
F (19 à 50 ans) 7-8 H (19 à 50 ans) 8-10 F & H (51 ans et +) 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 légume ou fruit de taille moyenne</li> <li>• 125 ml (1/2 tasse) découpé</li> <li>• 250 ml (1 tasse) salade ou légumes verts en feuilles, crus</li> <li>• 125 ml (1/2 tasse) légume cuit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consommer au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.</li> <li>• Choisir des légumes et des fruits préparés avec peu de gras, de sucre et de sel ajoutés.</li> <li>• Consommer des légumes et des</li> </ul>
F (19 à 50 ans) 6-7 H (19 à 50 ans) 8 F (51 ans et +) 6 H (51 ans et +) 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 tranche de pain (35 g)</li> <li>• 1/2 bagel (45 g)</li> <li>• 1/2 pain plat ou tortilla (35 g)</li> <li>• 125 ml (1/2 tasse) riz ou pâtes, cuits</li> <li>• 30 g céréales (consulter l'emballage pour l'équivalent en tasses)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consommer au moins la moitié des produits du grain sous forme de grains entiers chaque jour.</li> <li>• Choisir des produits du grain pauvres en gras, en sucre et en sel.</li> </ul>
F & H (19 à 50 ans) 2 F & H (51 ans et +) 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 ml (1 tasse) lait</li> <li>• 175 g (3/4 tasse) yogourt ou kéfir</li> <li>• 50 g (1 1/2 oz) fromage</li> <li>• 125 ml (1/2 tasse) lait évaporé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boire du lait (écrémé, 1 % ou 2 %) chaque jour.</li> <li>• Choisir des substituts du lait pauvres en gras comme des breuvages de soya fortifiés si vous ne buvez pas de lait.</li> </ul>
F (19 à 50 ans) 2 H (19 à 50 ans) 3 F (51 ans et +) 2 H (51 ans et +) 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 175 ml (3/4 tasse) haricots ou tofu</li> <li>• 75 g (2 1/2 oz) poisson, poulet, bœuf, porc ou gibier, cuit</li> <li>• 60 ml (1/4 tasse) noix ou graines</li> <li>• 30 ml (2 c. à table) beurre de noix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consommer souvent des substituts de la viande comme des légumineuses, des lentilles et du tofu.</li> <li>• Consommer au moins deux portions du GAC de poisson chaque semaine.</li> <li>• Choisir des viandes et substituts</li> </ul>
Hommes et femmes de tous âges	30 à 45 ml (2 à 3 c. à table)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inclure une petite quantité de lipides non saturés chaque jour. Elle peut provenir de l'huile à cuisson, des garnitures de salade, de la margarine molle non hydrogénée et de la mayonnaise.</li> </ul>

## 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 pression artérielle peut monter en flèche.

Si vous ressentez des effets secondaires, parlez-en à votre professionnel de la santé 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.
- Consultez votre pharmacien au sujet des options d'emballage de vos médicaments. La plupart des médicaments peuvent être vendus dans des piluliers où une date et une heure précises sont indiquées. Les contenants à médicaments ou les emballages à bulles sont d'autres façons de vous aider à vous rappeler de prendre vos médicaments.
- 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 et assurez-vous de les transporter dans vos bagages à main.
- Utilisez le Tableau hebdomadaire des médicaments de la page 23 de cette brochure afin de vous aider à prendre vos médicaments tel que prescrit.





## Les différents types de médicaments pour la pression artérielle.

Un certain nombre de médicaments sont utilisés pour contrôler la pression artérielle (les professionnels de la santé les appellent 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 pression artérielle.

### **Les inhibiteurs de l'ECA**

Les inhibiteurs de l'ECA sont une famille de médicaments qui détendent les vaisseaux sanguins en réduisant la production d'une enzyme nécessaire à la production d'une substance (l'angiotensine II), qui fait resserrer, contracter et durcir les vaisseaux sanguins. Cette action permet au sang de circuler plus facilement et contribue ainsi à abaisser la pression 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 actions contribuent à abaisser la pression 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 pression 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 pression artérielle.

## Inhibiteurs directs de la rénine

Les inhibiteurs directs de la rénine réduisent la pression artérielle dans une mesure comparable aux autres médicaments antihypertenseurs, mais les études visant à démontrer l'efficacité de ces médicaments en prévention des maladies du cœur et des AVC ne sont pas encore complétées.

Aliskiren, le premier inhibiteur actif direct de la rénine administré par voie orale agit en supprimant l'ensemble du système rénine-angiotensine-aldostérone (SRAA) en ciblant le point d'activation du système, ce qui permet de contrôler la pression artérielle pendant 24 heures.

**Pour des renseignements, des conseils, des outils et des ressources sur un ou l'autre des sujets abordés plus haut, visitez le [fmcoeur.ca/ta](http://fmcoeur.ca/ta).**



## Les appareils de mesure destinés au public

De nos jours, on retrouve des appareils de mesure de la pression 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 pression 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, les pieds contre le sol et le dos appuyé contre une surface ferme pendant au moins cinq minutes avant la mesure.
- 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 pression.
- placez votre bras sur la table ou sur une surface solide; le brassard doit être à hauteur de la poitrine.
- Voir la page 21 pour des conseils importants.

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

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

Pour les adultes en santé ayant une pression artérielle normale, il est recommandé de faire vérifier la pression artérielle au moins tous les deux ans. Si votre pression 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. Avec votre professionnel de la santé, préparez un calendrier afin de faire vérifier votre pression artérielle aussi souvent que nécessaire.

### Vous pouvez faire vérifier votre pression 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 pression artérielle

Pendant 24 heures, un moniteur enregistre un certain nombre de lectures de la pression 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 pression artérielle se situe généralement à un niveau acceptable, le médecin vous déconseillera de prendre des médicaments antihypertenseurs.

## Questions fréquemment posées à propos de la pression artérielle.

### 1. Puis-je savoir si ma pression 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, voir tripler votre risque de maladie du cœur et d'AVC et faire augmenter votre risque 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 pression artérielle par votre médecin ou un dispensateur de soin. Sachez quelle est votre pression artérielle et demandez à votre dispensateur à quelle fréquence vous devez la faire vérifier.

### 2. Une mesure de pression 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 pression artérielle élevée. La pression 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 pression artérielle élevée, ou hypertension, est l'un des facteurs de risque associés aux crises cardiaques et aux AVC qu'il est possible de contrôler. Les autres facteurs de risque contrôlables sont le tabagisme, l'hypercholestérolémie, la mauvaise alimentation 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 pression 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 pression artérielle inférieure à la moyenne est-elle inquiétante?

Une faible pression 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 pression 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 pression 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.

Une autre chose importante à se rappeler est que l'hypertension artérielle est un problème de santé chronique qui doit être surveillé et contrôlé durant toute la vie. Ce n'est pas un problème passager, mais plutôt quelque chose qui se contrôle et se gère.

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 pression artérielle?

Beaucoup de centres communautaires et de pharmacies offrent des programmes ou des appareils pour vérifier votre pression artérielle. Si votre pression artérielle est supérieure à 135/85 à plusieurs reprises, prenez rendez-vous avec votre médecin.

Votre médecin pourrait vous demander de vérifier régulièrement votre pression 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.



**Hypertension Canada** ([www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca))

Recherchez ce symbole ou demandez à votre professionnel de la santé de vous aider à choisir le bon modèle d'appareil afin de mesurer votre pression artérielle à domicile.

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

Si vous prenez des médicaments ou si vous modifiez vos habitudes de vie, votre pression artérielle au cabinet du médecin devrait habituellement être inférieure à 140, pour la pression systolique, et inférieure à 90, pour la pression diastolique. Si vous êtes diabétique ou si vous avez des problèmes rénaux, votre pression artérielle devrait habituellement être inférieure à 130/80. Si vous mesurez votre pression artérielle à la maison, il se peut que les lectures soient inférieures de 5 mmHg pour les pression 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 pression artérielle. Consultez votre médecin pour connaître le niveau le plus approprié pour vous.

## 11. En quoi la caféine influence-t-elle ma pression 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 pression 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.

## 12. Comment dois-je me préparer à faire vérifier ma pression 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 pression 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 pression artérielle.
- Videz votre vessie et votre intestin avant votre rendez-vous. Une vessie trop pleine influe sur la pression artérielle.
- Dites-le à la personne qui mesure votre pression 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 pression, 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 et qui ne restreignent pas vos mouvements. Le bras qui sert à la mesure devrait être nu et soutenu à la hauteur du cœur.
- Détendez-vous et asseyez-vous calmement, les pieds contre le sol et le dos appuyé contre une surface ferme pendant au moins cinq minutes avant la mesure.
- Si vous êtes incertain de votre mesure, n'hésitez pas à la faire mesurer de nouveau. Restez assis calmement pendant quelques minutes et faites mesurer une nouvelle fois votre pression artérielle.



# Fiche personnelle de votre pression artérielle

Date	Heure	Pression artérielle	
		Systolique	Diastolique
Exemple : Le 22 juillet 2008	12 h	123	82

- En conservant une fiche de votre pression artérielle, vous pourrez constater les changements dans le temps.
- Découpez cette page et donnez-la à votre médecin lors de votre prochaine visite.
- Si vous remarquez que votre pression artérielle augmente, même si elle se situe à un niveau acceptable, nous vous encourageons à modifier vos habitudes de vie. Par exemple, si votre pression systolique est supérieure ou égale à 130 ou si votre pression diastolique est supérieure ou égale à 85, modifier vos habitudes de vie peut vous faire le plus grand bien (voir la question 5, à la page 10).
- N'attendez pas de faire de l'hypertension avant de modifier vos habitudes de vie. Commencez dès maintenant!



## Tableau hebdomadaire des médicaments

Si des médicaments vous ont été prescrits, il est important de les prendre tous les jours, selon les indications. Si vous avez des questions sur la façon de prendre vos médicaments, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Heure	Prendre en mangeant?	Médicament et dose	Description	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Matin :										
Exemple : 8 h	✓		blanche	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Après-midi :										
Soirée :										
Exemple : 20 h	✓		rose	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Des millions de Canadiens et de Canadiennes souffriront d'une forme ou d'une autre de maladie du cœur ou d'accident vasculaire cérébral (AVC) au cours de leur vie, et certains à un âge beaucoup trop précoce. Étant l'un des principaux bailleurs de fonds de la recherche cardiovasculaire et vasculaire cérébrale au pays, la Fondation des maladies du cœur continue de chercher des réponses menant à des diagnostics plus précoces, à de meilleurs traitements et à de nouvelles avenues de prévention et de contrôle de ces maladies.

Afin de protéger votre santé et celle de vos personnes chères, la Fondation offre aux Canadiens et aux Canadiennes l'information la plus récente sur les modes de vie, à partir des dernières découvertes scientifiques.



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR

*MON*  
ÉVALUATION DE  
**Risque**  
cardiovasculaire<sup>MC</sup>

Pour recevoir un plan d'action personnalisé  
vers une vie saine, visitez le  
[fmcoeur.ca/risque](http://fmcoeur.ca/risque)  
ou téléphonez au  
**1-888-HSF-INFO (473-4636)**



[consommezassez.ca](http://consommezassez.ca)

La Fondation des maladies du cœur remercie les Producteurs laitiers du Canada d'avoir offert les fonds nécessaires à la réalisation de ce document. Ce document a fait l'objet de recherches, d'une rédaction et d'une révision indépendantes par la Fondation des maladies du cœur, et renferme des données scientifiques. L'acceptation du soutien financier par la Fondation des maladies du cœur ne constitue pas une recommandation des produits et services des commanditaires.

Cette publication **Apprenez à maintenir votre pression artérielle saine** est destinée strictement à des fins d'information et ne doit pas être considérée ou utilisée comme des conseils médicaux, ni pour remplacer l'avis d'un médecin, un diagnostic médical ou le traitement prescrit par un médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié. Vous êtes responsable d'obtenir des conseils médicaux appropriés de la part d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié avant d'agir en fonction de toute information disponible par l'entremise de cette publication.