

Qu'est-ce que la pression artérielle ?

La pression artérielle est la mesure de la pression ou de la force qu'exerce le sang contre les parois de vos vaisseaux sanguins appelés artères.

Pensez de ce système comme l'eau dans un tuyau d'arrosage. Pendant que l'eau coule à travers le tuyau, il crée de la pression contre l'intérieur de tuyau (artères).

La pression artérielle est mesurée en mettant un brassard autour de votre haut de bras et puis en le gonflant. Lorsque le brassard est dégonflé, une mesure est prise de la force du flux sanguin à travers l'artère dans votre bras.

La pression qu'exerce le sang dans vos vaisseaux sanguins n'est pas toujours la même. Elle augmente et baisse avec chaque battement de votre cœur, et ceci est la raison qu'on la représente par deux chiffres. Le premier, le plus élevé, représente la pression exercée lorsque votre cœur se contracte, en expulsant le sang. C'est ce qu'on appelle la **pression artérielle systolique**. Le deuxième chiffre, le plus bas des deux, représente la pression inférieure, lorsque votre cœur se relâche entre battements. C'est ce qu'on appelle la **pression artérielle diastolique**.

Exemple d'une indication de la pression artérielle

120



Systolique

le chiffre du haut mesure la pression exercée lorsque votre cœur se contracte et pompe le sang



80



Diastolique

le chiffre du bas mesure la pression exercée lorsque votre cœur se relâche pour se remplir de sang

La pression artérielle peut être mesurée avec un appareil manuel, ou avec un appareil automatique (électronique) et qui est toujours mesurée en millimètres de mercure (mmHg).

Souvent il n'existe pas de symptômes si votre pression artérielle est 'élevée'. Vous ne pouvez pas la sentir. Toutefois, si vous ne la traitez pas, elle peut entraîner de très graves problèmes de santé, y compris des maladies de cœur ou un accident vasculaire cérébral (AVC). Voilà pourquoi la pression artérielle élevée est surnommée « le tueur silencieux ».

Quelle est votre pression artérielle actuelle ?

Ma pression artérielle actuelle : _____

Objectif (ma pression artérielle désirée) : _____

Qu'est-ce que la pression artérielle élevée ?

La pression artérielle élevée, appelée l'hypertension, survient quand la pression de sang contre les parois de vos vaisseaux sanguins est toujours élevée. Chez les adultes, on définit l'hypertension comme une pression artérielle égale ou supérieure à 140 sur 90 mmHg.

Toutefois, si vous cumulez plusieurs facteurs de risque de maladies du cœur, d'AVC ou la maladie des reins, votre médecin pourrait décider de traiter votre pression artérielle même si elle n'atteint pas les 140 sur 90 mmHg.

| Intervalles de pression artérielle | |
|---|-------------------------------|
| Catégorie | Systolique/Diastolique (mmHg) |
| Optimale | 120/80 ou moins |
| Normale | 120 -129/80 - 84 |
| Normale élevée | 130 -139/80 - 89 |
| Élevée (hypertension) | 140/90 ou plus |
| Élevée en personnes avec le diabète | 130/80 ou plus |
| Hypertension avec surveillance à domicile | 135/85 ou plus |

Qu'est ce qui se passe si on me diagnostique avec l'hypertension ?

Si vous avez de l'hypertension, vous devez consulter avec vos professionnels de santé pour contrôler votre pression artérielle. L'hypertension ne peut pas être guérie, mais il existe deux manières de contrôler la pression artérielle : **le médicament et le changement à votre mode de vie.**

En contrôlant votre pression artérielle, vous pouvez réduire vos risques de maladie de cœur, d'AVC et de maladie des reins.

En baissant votre pression artérielle, vous pouvez réduire votre risque de :

- ↓ AVC par 35-40%
- ↓ Crise cardiaque par 20-25%
- ↓ Insuffisance cardiaque par 50%

Les causes & les facteurs de risque de l'hypertension :

L'hypertension est fréquente chez les adultes dans la quarantaine, la cinquantaine et plus, mais elle peut arriver à tout le monde à n'importe quel temps. Il existe des facteurs de risque qui peuvent augmenter le risque de l'hypertension et les complications, certains facteurs dont vous pouvez contrôler, et d'autres que vous ne pouvez pas contrôler.

En regardant les listes ci-dessus, demandez-vous quels facteurs de risque s'appliquent à vous :

Les facteurs de risque que vous NE POUVEZ pas contrôler :

- J'ai 55 ans ou plus
- Je suis un homme
- Je suis d'origine africaine, sud-asiatique, inuite ou métisse, ou je fais partie d'une Première nation
- J'ai des antécédents familiaux d'hypertension
- J'ai des antécédents familiaux de maladie de cœur, d'AVC ou de maladie des reins

Les facteurs de risque que vous POUVEZ contrôler :

- Je consomme beaucoup de sel et/ou d'aliments salés
- Je ne fais pas d'activité physique
- Je bois plus qu'une ou deux consommations alcoolisées par jour
- Je suis en surpoids ou j'ai un grand tour de taille

- Je ne mange pas beaucoup de légumes et de fruits
- Je consomme beaucoup d'aliments à forte teneur en matières grasses
- Je suis stressé(e)
- Je fume
- J'ai de l'hypercholestérolémie
- Je suis atteint(e) de diabète

Prévenir & contrôler la pression artérielle élevée :

Il existe un nombre de choses que vous pouvez faire pour prévenir l'hypertension, ou contrôler la pression artérielle si vous avez été diagnostiqué(e) avec l'hypertension

- ✓ Surveillez votre pression artérielle régulièrement – les adultes en bonne santé devraient faire mesurer leur pression artérielle chaque année. Les adultes avec la pression artérielle élevée doivent la faire mesurer plus fréquemment, votre professionnel de la santé peut vous dire à quelle fréquence vous devez la faire mesurer et si vous devez la mesurer vous-même entre vos visites de clinique; par exemple, avec un tensiomètre pour l'utilisation à domicile ou à la pharmacie.
- ✓ Prenez vos médicaments tel que prescrits par votre professionnel de la santé
- ✓ Gérez les facteurs de risque de mode de vie que vous POUVEZ contrôler

Référez-vous à la liste des facteurs de risque de votre mode de vie que vous avez identifié et que vous POUVEZ contrôler. Parlez avec votre professionnel de la santé à propos des changements que vous pouvez faire.

Faire des petits changements à votre mode de vie peut avoir un impact SIGNIFICATIF vers l'abaissement de votre pression artérielle.

- Je PEUX réduire ma consommation de sel
(↓ 4.1-5.4/2.8 mmHg)
- Je PEUX faire plus d'activité physique
(↓ 7.4/5.8 mmHg)
- Je PEUX réduire ma consommation d'alcool
(↓ 3.9/2.4 mmHg)
- Je PEUX atteindre un poids sain
(↓ 1.6/1.1 mmHg pour chaque kg de poids perdu)
- Je PEUX cesser de fumer
- Je PEUX suivre le régime DASH
(↓ 11.4/5.5 mmHg)
- Je PEUX mieux gérer mon stress (↓ 9.7-15.2/7.2-9.2 mmHg)



D'autres ressources qui peuvent vous aider :

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada – téléphonez 1-888-473-4636 pour obtenir du soutien et des conseils pour contrôler la pression artérielle, ou visitez www.HeartAndStroke.ca