

Ma tension artérielle



Québec 

Une réalisation du secteur Services préventifs en milieu clinique
Direction de santé publique
Agence de la santé et des services sociaux de Montréal

Rédacteurs principaux :

Dr Claude Thivierge, médecin et Sylvie Roberge, infirmière

**Collaborateurs à la Direction
de santé publique :**

Mme Randala Mouawad, diététiste
Mme Marie-Claude Gélineau, diététiste
Dre Diane Villeneuve, médecin

**Collaborateurs à l'Institut de
recherches cliniques de Montréal :**

Dr Pierre Larochelle, médecin
Mme Chantal Blais, diététiste
Mme Christine L'Abbé, kinésiologue
Mme Véronique Perrault, kinésiologue
Mme Lysanne Goyer, psychologue

Conception graphique : Linda Daneau

© Direction de santé publique
Agence de la santé et des services sociaux de Montréal (Mise à jour 2013)
Tout droits réservés

ISBN : 978-2-89673-256-2 (version imprimée) 978-2-89673-257-9 (version pdf)
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2013

MON CARNET DE PRESSION ARTÉRIELLE

Nom

Adresse (no., rue, appartement)

Ville

Province

Code postal

Téléphone

Les professionnels qui me suivent :

Médecin : _____ Tél.: _____

Infirmière : _____ Tél.: _____

Pharmacien : _____ Tél.: _____

Autre (ex. diététiste) : _____ Tél.: _____

NOTES

TABLE DES MATIÈRES

Mes rendez-vous	4
Mes médicaments	6
L'hypertension artérielle	8
La bonne mesure	10
Les risques cardiovasculaires	12
Bien manger pour traiter son hypertension	14
Le sel	16
Maintenir ou réduire son poids	19
Bouger plus	20
Réduire le tabagisme	22
Boire moins d'alcool	23
Gérer son stress	24
Les médicaments	25
Pour plus d'information sur le Web	27
Mon registre de mesures de pression artérielle	28

MES RENDEZ-VOUS

Rendez-vous avec des professionnels ou, pour des examens et des prises de sang

Date	Avec qui ?	Résultats

MES RENDEZ-VOUS

Rendez-vous avec des professionnels ou, pour des examens et des prises de sang

Date	Avec qui ?	Résultats

MES MÉDICAMENTS

Nom	Date	À quelles heures

Allergie ou réaction à un médicament, le(s)quel(s) :

MES MÉDICAMENTS

Nom	Date	À quelles heures

Allergie ou réaction à un médicament, le(s)quel(s) :

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Le risque de faire de l'hypertension artérielle (haute pression) augmente avec l'âge. Chez les plus de 40 ans, c'est une personne sur cinq qui est touchée. Il n'y a pas de cause précise dans 90% des cas.

La pression artérielle doit être mesurée au moins une fois par année par un professionnel de la santé (médecin, infirmière ou pharmacien).

Lorsque le diagnostic d'hypertension est confirmé, il est souhaitable de mesurer sa pression artérielle 2 fois le matin et 2 fois le soir pour la première semaine et avant de voir son médecin. Par la suite, on la mesure occasionnellement et on l'inscrit au carnet avec la date (voir page 28 et suivantes).

L'hypertension c'est quoi?

La tension est la pression qui est exercée par le sang sur la paroi des artères.

On dit qu'il y a hypertension lorsque cette pression est trop élevée.



On la mesure par deux chiffres :

Le chiffre le plus haut c'est quand le cœur pompe le sang vers tout le corps (pression systolique) et représente la force que le cœur doit exercer pour faire circuler le sang (par exemple 132 mmHg).

Le chiffre le plus bas c'est quand le cœur se remplit entre deux battements (pression diastolique) (par exemple 85 mmHg).

Ces chiffres doivent être :

en clinique ou en pharmacie :

↓ en bas de **140 mm Hg** (systolique)

↓ en bas de **90 mm Hg** (diastolique)
à la maison :

↓ en bas de **135 mmHg / 85 mmHg**

Cas spéciaux :

- personnes diabétiques : ↓ en bas de 130 mmHg/80 mmHg
- personnes avec maladie rénale : ↓ en bas de 140 mmHg/90 mmHg
- personnes de + de 80 ans : ↓ en bas de 150 mmHg (systolique) et en bas de 90 mmHg (diastolique)

ATTENTION :

Il peut arriver que la pression artérielle mesurée chez le médecin soit haute, mais normale ailleurs; c'est le phénomène du sarrau blanc.

OU à l'inverse que la pression soit haute à la maison ou au travail mais normale chez le médecin : c'est l'hypertension masquée. Dans ces deux cas il s'agit d'un début d'hypertension qu'il faut surveiller...

LA BONNE MESURE

Pour avoir les **bons chiffres**, il faut :

1. Avoir un bon appareil automatique

voir la liste www.hypertension.ca

2. Avoir la bonne technique

Avant de prendre une mesure

- Être au repos depuis au moins 5 minutes
- Ne pas prendre de café, cigarette ou stimulant dans l'heure avant la mesure
- Ne pas avoir fait d'exercice depuis 30 minutes
- Être dans un endroit calme à température confortable
- Ne pas avoir envie d'uriner ou d'aller à la selle
- Ne pas être stressé par quelque chose

Quand on mesure

- Ne pas parler
- Être assis, le dos appuyé
- Ne pas avoir les jambes croisées
- Avoir les pieds à plat au sol
- Avoir le bras appuyé sur la table
- Mettre le brassard à 3 cm au-dessus du pli du coude, sans vêtement qui serre le bras
- Prendre toujours le même bras



Ne pas parler

**Brassard à 3 cm
du plis du coude**

**Milieu du bras
à la hauteur du coeur**

Bras supporté

Dos appuyé

Jambes décroisées

Pieds à plat sur le sol

LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES

De bonnes habitudes de vie peuvent prévenir ou ralentir les problèmes de cœur ou de circulation.

- Bien s'alimenter en suivant le Guide alimentaire canadien
- Diminuer sa consommation d'aliments gras et salés
- Favoriser une bonne gestion du poids
- Etre plus actif tous les jours
- Cesser de fumer
- Consommer de l'alcool modérément
- Mieux gérer son stress
- Contrôler sa pression artérielle



Il ne sert à rien de vouloir tout changer en même temps. Pour demeurer motivé, il vaut mieux faire des changements progressivement. Pourquoi ne pas commencer par le plus facile?

D'AUTRES FACTEURS DE RISQUE demandent un suivi médical plus régulier :

- **Avoir** un taux de cholestérol élevé
- **Avoir** un taux de sucre élevé dans le sang (ou diabète)
- **Avoir** déjà des problèmes cardiaques ou de circulation sanguine

Enfin, les risques de maladies du cœur augmentent en vieillissant mais aussi lorsqu'il y a des problèmes cardiaques ou de circulation (AVC) dans la famille.

Discutez-en avec un professionnel de la santé

BIEN MANGER POUR TRAITER SON HYPERTENSION

Ce que l'on mange influence notre pression artérielle.

Comment y arriver ?

Légumes et fruits

- Inclure un fruit au déjeuner – par exemple, dans les céréales, sur une rôtie, dans le yogourt
- Manger des légumes et des fruits au dîner et au souper
- Prendre des fruits ou des légumes en collation



Lait et substituts faibles en gras

- Boire du lait 1 % de matières grasses (M.G.) ou écrémé à tous les jours
- Choisir du yogourt à moins de 1 % M.G.
- Choisir des fromages à moins de 15 % de M.G.

Pains et céréales de grains entiers

- Consulter la liste d'ingrédients et choisir des pains et des céréales dont le premier ingrédient porte la mention « grains entiers ».
- Goûter à plusieurs produits à grains entiers pour adopter ceux qu'on aime. Essayer les pâtes de blé entier, les muffins anglais à grains entiers, l'avoine, le gruau, le quinoa, le riz brun ou sauvage.

Poisson et légumineuses

- Manger du poisson 2 fois par semaine
- Essayer des recettes avec des légumineuses : chili avec des haricots rouges, potage aux lentilles, salade de pois chiches, etc. Pour vos recettes à base de viande hachée, remplacez 1/3 de celle-ci par des légumineuses ou du tofu émiétté.



Faites un ou deux changements à la fois en tenant compte de vos goûts et préférences. Par lequel commencerez-vous ?

LE SEL

Le sel fait augmenter la pression artérielle.

On croit souvent qu'utiliser rarement la salière équivaut à manger peu salé.

Ce n'est pas le cas puisque la majorité du sel que l'on consomme provient des aliments transformés comme les mets prêt-à-servir ou les charcuteries, sans oublier les mets de restaurants.

**Le saviez-vous?
Améliorer son
alimentation
diminue votre pression
artérielle autant qu'un
médicament !!!**

Pour manger moins salé

- Limiter la restauration rapide (fast food), les aliments prêts à servir (mets congelés ou en conserve, entrées surgelées), les pizzas, les pâtes et les riz assaisonnés en sachet.
- Pour les soupes et sauces, utiliser des bouillons de poulet, bœuf ou légumes maison ou choisir les versions du commerce réduites en sodium.
- Remplacer les sauces pour pâtes en pot par une sauce maison.
- Choisir des tomates en boîte non additionnées de sel.

- Limiter votre consommation de jus de tomates ou de légumes à 125 ml (1/2 tasse) par jour ou choisir les versions à faible teneur en sodium.
- Remplacer les « viandes froides » par de la volaille, du rosbif ou du rôti de porc cuit dans la longe. Faire cuire des viandes pour fondue et les consommer froides.
- Limiter les viandes, les volailles et les poissons contenant des additifs à base de sodium. Par exemple : poulet ou porc « assaisonné », rôti de bœuf surgelé, poisson congelé... Ainsi que les versions marinées ou fumées.
- Acheter des légumes frais ou congelés plutôt que les versions en conserve.
- Garnir vos salades d'une vinaigrette maison ou choisir des vinaigrettes commerciales réduites en sodium.
- Consommer le fromage avec modération, même allégé (maximum 1 once par jour).



- Diminuer la consommation de certains condiments tels que les cornichons, les olives et autres marinades, les sauces BBO, le ketchup, la moutarde et la relish, etc.
- Utiliser les fines herbes, les épices, les poudres d'ail et d'oignon, le poivre, l'ail, les zestes de citron ou de lime, le gingembre frais, les vinaigres aromatisés ou du tabasco™ pour rehausser la saveur de vos plats cuisinés. Faire ses propres mélanges d'assaisonnements ou employer certains mélanges commerciaux sans sel ajouté.
- Choisir une eau de source naturelle, minérale, gazéifiée ou pétillante contenant moins de 40 mg sodium/litre.
- Éviter la salière, le sel de mer ou le sel de légumes à la table.



MAINTENIR OU RÉDUIRE SON POIDS

Diminuer son poids fait aussi diminuer la pression artérielle. Si vous désirez perdre du poids ne tombez pas dans le piège des diètes miracles et ayez des attentes réalistes. Sachez toutefois que même si vous gardez vos kilos en trop, le fait de bien manger et d'être actif aura des effets positifs sur votre santé.



Dans un monde idéal on vise un tour de taille de 102 centimètres (40 pouces) chez l'homme ou de 88 centimètres (35 pouces) chez la femme. **Attention** : il ne s'agit pas de la taille de vos pantalons.

**Ne prenez pas les bouchées doubles !
Il est illusoire de penser le perdre en quelques semaines!**

BOUGER PLUS

Il y a 1001 façons d'être actif! Pour trouver ce qui vous convient le mieux, fiez-vous à vos goûts et à vos habiletés.

Vous aimez la nature?

La randonnée en forêt, le ski de fond, le canot et la raquette sont des activités à considérer.

Vous aimez être en groupe?

Abonnez-vous à un club de marche, joignez-vous à une équipe de tennis/volleyball/badminton ou inscrivez-vous à un cours de conditionnement physique.

Vous avez un horaire chargé?

Utilisez la marche, le vélo ou le patin à roues alignées pour vous rendre au travail, profitez de l'heure du dîner pour aller marcher, utilisez les escaliers au lieu de l'ascenseur, portez un podomètre pour vérifier si vous marchez les 10 000 pas recommandés par jour.



**Découvrez une
bonne façon de
chasser le stress
et de RÉDUIRE
VOTRE PRESSION
DE 5 À 7 mmHg.**

Vous avez une fibre artistique?

Dancez sur votre musique préférée à la maison ou essayez un cours de danse latine/hip hop/sociale...

Vous avez besoin de vous détendre?

Pensez au yoga, au taï chi et au pilates.

Débutez à votre rythme pour avoir un léger essoufflement. Dans peu de temps vous vous sentirez plus en forme.

Assurez-vous d'avoir un suivi médical si vous faites de l'hypertension artérielle.

Consultez un kinésiologue pour obtenir un programme d'entraînement sécuritaire et adapté à vos besoins.



RÉDUIRE LE TABAGISME

Cesser de fumer peut prendre du temps. Il faut y aller à son rythme et quand on est prêt... Surtout ne pas se décourager si cela ne marche pas du premier coup.

Vos chances de réussir sont plus grandes avec des médicaments prescrits par votre médecin. De plus, les **gommes, timbres, pastilles, inhalateurs et vaporisateurs** sont efficaces et disponibles directement à votre pharmacie.

Du soutien individuel et des groupes de cessation sont disponibles dans **votre CLSC aux centres d'abandon du tabagisme**.



La ligne **j'Arrête** peut répondre
à vos questions du lundi au vendredi
de 8 h à 21h **1 866 527-7383**

www.jarrete.qc.ca

BOIRE MOINS D'ALCOOL



La consommation excessive d'alcool contribue à augmenter la pression artérielle. Elle peut aussi réduire l'efficacité des médicaments antihypertenseurs.

On ne doit pas dépasser :

- **Pour les hommes :** 1 à 2 consommations d'alcool par jour pour un maximum de 14 par semaine.
- **Pour les femmes :** 1 consommation d'alcool par jour pour un total de 9 par semaine.

Une consommation d'alcool c'est :
1 bouteille (341 ml) de bière,
150 ml (5 onces) de vin,
45 ml (1 1/2 once) de spiritueux et
100 ml (3 onces) de vin de dessert

**Toutes les boissons alcoolisées
contiennent une quantité
appréciable de calories
et peuvent favoriser le
gain de poids**

GÉRER SON STRESS

Mieux se connaître et apprendre à relaxer dans toutes sortes de situations aident à diminuer votre pression artérielle.

Choisissez ce qui vous convient le mieux :

- marcher
- méditer
- danser
- faire du vélo
- s'entraîner
- jardiner
- parler ou se confier à quelqu'un...



Aussi, prendre de grandes respirations aide à se détendre (compter 1 - 2 - 3 - 4 en inspirant puis la même chose en expirant). Faites-le quelques fois par jour. Pour le reste, apprenez à faire des choix et des priorités. Planifiez du temps pour relaxer.

LES MÉDICAMENTS

Les médicaments qui vous sont prescrits doivent être **pris régulièrement et à chaque jour** pour avoir un effet.

Parfois il faut augmenter la dose et même ajouter un autre médicament pour bien réduire votre pression artérielle. C'est fréquent. **Si vous avez des malaises ou des effets secondaires**, parlez-en à votre professionnel de la santé avant d'arrêter.

Ces médicaments sont efficaces pour détendre vos artères ou éliminer le surplus de liquides dans votre corps. Ils doivent être pris à long terme.



**LES TROIS PREMIERS
MOIS SONT IMPORTANTS
pour évaluer votre
réponse au traitement.**

**Mesurez votre pression quand
vos médicaments sont changés
ou si vous avez des malaises.**

Voici quelques trucs pour ne pas les oublier :

- prendre ses médicaments toujours aux mêmes heures
- les placer au même endroit et à la vue
- les mettre dans un pilulier pour ne pas sauter une journée
- demander à votre médecin de réduire le nombre de pilules en les combinant
- cocher son calendrier à chaque jour ou le carnet de suivi (pages 28 et plus)
- mesurer sa pression artérielle en même temps

Si votre pression reste au-dessus
de 135 mmHg / 85 mmHg

à la maison, parlez-en à votre médecin,
votre infirmière ou votre pharmacien.

**La principale cause
d'échec au traitement
est justement de ne pas
suivre le traitement.**

POUR PLUS D'INFORMATION sur le Web...

L'hypertension : www.hypertension.qc.ca et www.hypertension.ca

Les maladies du cœur : www.fmcoeur.qc.ca

Le diabète : www.diabetes.ca

L'alimentation : www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

La diète DASH :

www.extenso.org/article/l-hypertension-et-la-diete-dash/

Le sel : www.passeportsante.net et www.sodium101.ca

L'activité physique : www.kino-quebec.qc.ca

Le tabagisme : www.jarrete.qc.ca

Le stress : www.passeportsante.net

<http://www>

MON REGISTRE DE MESURES DE PRESSION ARTÉRIELLE

Voir : La bonne mesure, pages 9, 10 et 11

Date	PA Matin	Pouls Matin	PA Soir	Pouls Soir
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	

MON REGISTRE DE MESURES DE PRESSION ARTÉRIELLE

Voir : La bonne mesure, pages 9, 10 et 11

Date	PA Matin	Pouls Matin	PA Soir	Pouls Soir
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	

MON REGISTRE DE MESURES DE PRESSION ARTÉRIELLE

Voir : La bonne mesure, pages 9, 10 et 11

Date	PA Matin	Pouls Matin	PA Soir	Pouls Soir
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	

MON REGISTRE DE MESURES DE PRESSION ARTÉRIELLE

Voir : La bonne mesure, pages 9, 10 et 11

Date	PA Matin	Pouls Matin	PA Soir	Pouls Soir
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	

MON REGISTRE DE MESURES DE PRESSION ARTÉRIELLE

Voir : La bonne mesure, pages 9, 10 et 11

Date	PA Matin	Pouls Matin	PA Soir	Pouls Soir
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	

MON REGISTRE DE MESURES DE PRESSION ARTÉRIELLE

Voir : La bonne mesure, pages 9, 10 et 11

Date	PA Matin	Pouls Matin	PA Soir	Pouls Soir
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	

MON REGISTRE DE MESURES DE PRESSION ARTÉRIELLE

Voir : La bonne mesure, pages 9, 10 et 11

Date	PA Matin	Pouls Matin	PA Soir	Pouls Soir
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	

MON REGISTRE DE MESURES DE PRESSION ARTÉRIELLE

Voir : La bonne mesure, pages 9, 10 et 11

Date	PA Matin	Pouls Matin	PA Soir	Pouls Soir
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	

MON REGISTRE DE MESURES DE PRESSION ARTÉRIELLE

Voir : La bonne mesure, pages 9, 10 et 11

Date	PA Matin	Pouls Matin	PA Soir	Pouls Soir
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	

MON REGISTRE DE MESURES DE PRESSION ARTÉRIELLE

Voir : La bonne mesure, pages 9, 10 et 11

Date	PA Matin	Pouls Matin	PA Soir	Pouls Soir
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	
	/		/	

LES BONS CHIFFRES

À LA CLINIQUE

140

90

À LA MAISON

135

85

*Agence de la santé
et des services sociaux
de Montréal*

Québec

