

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Questions
Réponses



Qu'est-ce que la pression artérielle ?

La pression artérielle correspond à la pression exercée par le sang contre les parois des artères. Cette pression est exprimée par deux valeurs (ex. : 120/80 millimètres de mercure - mm Hg). La valeur la plus élevée correspond à la pression lorsque le cœur bat (systole) alors que la valeur la plus basse correspond à celle où le cœur se repose entre deux battements (diastole). Chez un même individu, la pression artérielle fluctue d'un moment à l'autre au cours de la journée. De plus, la pression artérielle est plus basse durant la nuit.

Qu'est-ce que l'hypertension artérielle ?

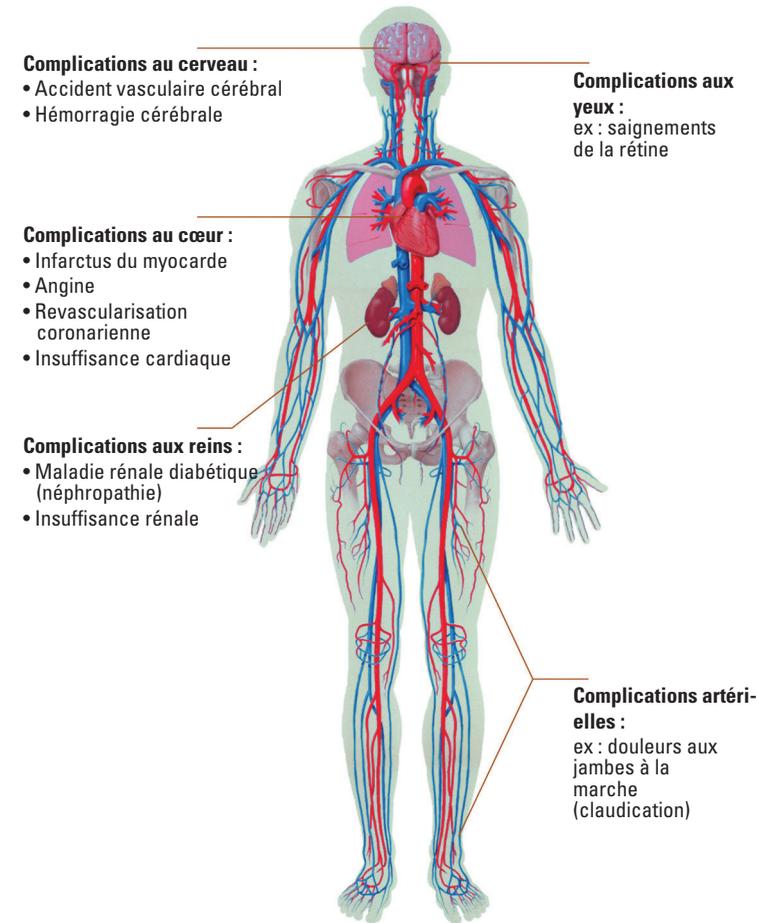
En général, les termes hypertension et haute pression sont utilisés de manière interchangeable. L'hypertension artérielle (HTA) est définie par une pression artérielle de 140/90 mm Hg et plus dans la population générale, ou de 130/80 mm Hg et plus chez les individus avec diabète. Chez certaines personnes qui présentent des facteurs de risque additionnels, des valeurs de pression artérielle plus basses (ex. : 120 mm Hg) pourront aussi être visées. Il est important de noter qu'au-delà de ces valeurs, le risque de complications cardiovasculaires augmente progressivement.

Au Canada, un adulte sur cinq souffre d'HTA. Le risque de développer cette maladie augmente avec l'âge. Neuf personnes sur dix, âgées de 55 à 65 ans et qui ne sont pas hypertendues, le deviendront si elles vivent jusqu'à 85 ans. Une personne sur six ignore qu'elle est hypertendue, alors qu'il suffit de faire mesurer sa pression artérielle pour le savoir.

Contrairement à la majorité des autres problèmes de santé, l'HTA s'accompagne moins souvent de symptômes. L'HTA est une maladie sournoise qu'on nomme souvent le « tueur silencieux ».

Pourquoi est-il important de traiter l'hypertension artérielle ?

Comme l'indique le schéma suivant, les conséquences de l'HTA, si elle n'est pas traitée, sont redoutables : accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque, insuffisance rénale terminale, mort prématurée, etc.



En quoi consiste le traitement de l'hypertension artérielle ?

On ne peut habituellement pas guérir l'HTA, mais les modifications des habitudes de vie et les médicaments peuvent aider à la prévenir ou à la maîtriser.

LES MODIFICATIONS DES HABITUDES DE VIE

- Adopter une saine alimentation qui répond aux recommandations du Guide alimentaire canadien (guide-alimentaire.canada.ca/fr/).
- Limiter le nombre de consommations à **1 à 2 par jour** et à un maximum par semaine de **14 chez l'homme** et de **9 chez la femme**.
- Atteindre et maintenir un poids santé.
- Réduire la consommation de sel de façon à viser un apport de moins de **2 000 mg** de sodium par jour (un peu moins de 1 c. à thé), incluant le sel contenu dans les aliments préparés.
- Faire de l'exercice durant **30 à 60 minutes**, la plupart des jours de la semaine.
- S'abstenir de fumer.

LE TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX

Les médicaments sont souvent nécessaires pour traiter l'HTA, en plus des modifications des habitudes de vie. Contrairement à d'autres médicaments (ex. : les antibiotiques), les antihypertenseurs ne guérissent pas la maladie. Par conséquent, les médicaments doivent être pris à long terme, voire à vie. Si on cesse la prise de ses médicaments, la pression artérielle s'élèvera pour revenir au niveau précédant la prise de médicaments ou même atteindre des niveaux plus élevés pouvant nuire à la santé.

Pour maîtriser l'HTA, plus d'un médicament sera souvent nécessaire. Plusieurs familles de médicaments sont disponibles et possèdent des mécanismes d'action différents et complémentaires : dilatation des artères, élimination de sel et d'eau, ralentissement du cœur, etc.

Quelles sont les valeurs cibles de pression artérielle ?

Les bénéfices du traitement sont meilleurs lorsque la pression artérielle est bien maîtrisée. Le tableau suivant montre les valeurs cibles de pression artérielle.

Conditions	Cibles PAS / PAD mm Hg
Hypertension systolique / diastolique	< 140/90
Mesure de la PA à domicile et ambulatoire durant la période de jour (En l'absence de diabète)	< 135/85
Hypertension associée à un diabète	< 130/80
Hypertension associée à un risque cardiovasculaire élevé)	PAS < 120

PAS : pression artérielle systolique - PAD : pression artérielle diastolique

Comment mesurer la pression artérielle ?

La pression artérielle peut être mesurée à domicile. Les médecins, les infirmières et les pharmaciens peuvent conseiller un appareil facile à utiliser. La pression artérielle doit être mesurée dans un environnement calme, deux fois le matin, avant la prise de la médication, et deux fois en fin de journée, en espaçant chaque mesure d'une minute. Il est normal que la pression artérielle varie au cours de la journée.

VOICI QUELQUES CONSEILS À RESPECTER POUR ASSURER UNE BONNE MESURE DE LA PRESSIION ARTÉRIELLE :

- Mesurer la pression artérielle après 5 minutes en position assise, le dos appuyé, les pieds au sol, sans croiser les jambes.

- Utiliser un brassard de dimension adéquate. Consulter un professionnel de la santé pour connaître la bonne dimension.

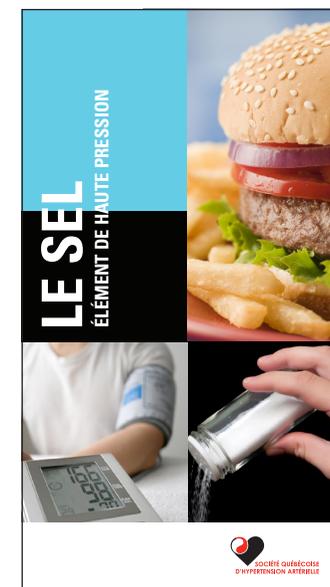
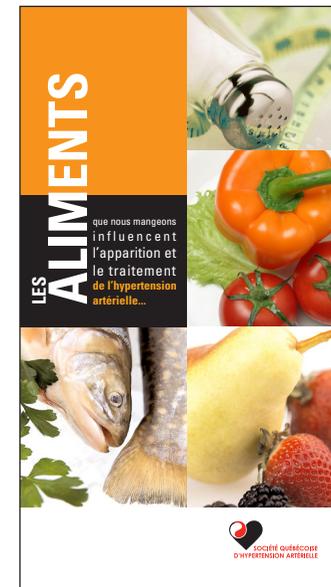
- Noter sur une grille de mesures la date, l'heure, la pression artérielle systolique, la pression artérielle diastolique et la fréquence cardiaque (sqha2.hypertension.qc.ca/wp-content/uploads/2019/05/SQHA-GrilledemesuresPA-p1avecconsignes-2019.pdf).

- Apporter l'appareil au bureau du médecin ou chez un professionnel de la santé deux fois par année pour vérifier la technique et la précision de l'appareil. Peut-on prévenir les complications de l'hypertension artérielle ?

La maîtrise de la pression artérielle permet une réduction significative des complications cardiaques, vasculaires cérébrales et rénales.

Désirez-vous approfondir vos connaissances pour mieux maîtriser votre pression artérielle ?

Autres dépliants disponibles :



Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle

www.hypertension.qc.ca

Rédaction : Alain Milot, médecin (médecine interne) - Luc Poirier, pharmacien

Conception graphique : Hélène Lambin