



Renseignements  
destinés au patient

**L'hypertension**

## Qu'est-ce que l'hypertension ?

La pression sanguine est la force que le sang exerce sur la paroi des vaisseaux lors de la circulation. Environ 40 % des personnes de plus de 55 ans font de la haute pression, ce qu'en termes médicaux on appelle *hypertension*. L'hypertension est associée à une augmentation du risque de problèmes de santé, tels que la crise cardiaque et l'accident vasculaire cérébral.

## Quelle devrait être ma pression ?

La pression exercée sur la paroi des artères lorsque le cœur bat s'appelle la *pression systolique* (le plus élevé des deux nombres). Lorsque le cœur est au repos, la pression au sein des artères est appelée *pression diastolique* (le moins élevé des deux nombres). Chez les personnes atteintes du diabète ou d'une maladie rénale, la pression sanguine devrait se situer en dessous de 130/80 mmHg. Chez la plupart des autres, elle devrait être inférieure à 140/90 mmHg si la mesure est effectuée au cabinet du médecin, ou inférieure à 135/85 mmHg si la mesure est prise au domicile.

## Quels sont les moyens pour prévenir ou traiter l'hypertension ?

L'hypertension peut se traiter à l'aide de médicaments, mais on peut aussi la prévenir et la traiter grâce à des modifications du mode de vie. Les mesures suivantes sont certaines des modifications du mode de vie qui peuvent favoriser une baisse de la pression sanguine :

- Consommer des fruits et légumes frais, des produits laitiers faibles en gras, des grains entiers, de la viande maigre, du poisson et de la volaille plus souvent
- Consommer moins de sel et d'aliments transformés
- Perdre du poids (au besoin)
- Limiter sa consommation d'alcool à 2 verres par jour ou moins
- Faire de l'activité physique régulièrement (30 à 60 minutes par jour, 4 à 7 jours par semaine)
- Cesser de fumer ou ne pas recommencer
- Consacrer davantage de temps à la relaxation

## Quels médicaments sont utilisés contre l'hypertension ?

Il existe toute sorte de médicaments prescrits pour réduire la pression sanguine. Dans la plupart des cas, il en faut au moins deux pour la maintenir à un niveau adéquat. La plupart des médicaments n'entraînent pas de sensation particulière, mais certains peuvent avoir des effets secondaires. Il est important que vous compreniez comment ces médicaments exercent leur action, que faire en présence d'effets indésirables et à quel moment vous devez les prendre. Par conséquent, si vous avez des questions à ce sujet, n'hésitez pas à les poser à votre pharmacien.

## Quand faut-il mesurer la pression sanguine ?

Vous devriez faire vérifier votre pression régulièrement. Si vous faites de l'hypertension, ou si vous prenez des médicaments pour la traiter, vous devriez la faire vérifier plus souvent. Vous pouvez le faire vous-même à la maison, à condition de maîtriser la technique appropriée. Pour ce faire, détendez-vous pendant au moins 5 minutes, puis assoyez-vous confortablement, le dos droit, les pieds reposant à plat sur le sol et le bras appuyé à la hauteur du cœur. Évitez les distractions et ne parlez pas durant la mesure. Vous ne devez pas avoir fumé ni bu de café dans les 30 minutes précédant la lecture. Prenez en note vos chiffres tensionnels et apportez-les au cabinet du médecin lors de votre prochaine visite. S'ils sont élevés, parlez-en avec un professionnel de la santé.