

CESPA

Clubs d'Éducation à la Santé
pour une Prévention Active



CAPSULE-SANTÉ
Comprendre
l'hypertension et
mieux en reconnaître
les signes





Vous vous rendez à la pharmacie pour mesurer votre pression artérielle pour la première fois. À la lecture des valeurs que vous rend l'appareil, une foule de questions vous viennent en tête : cette mesure est-elle trop élevée ? Est-ce dangereux ? Devriez-vous prendre un rendez-vous médical ? Comment pourriez-vous abaisser votre pression ? Avant de laisser l'inquiétude s'emparer de vous, mieux vaut comprendre de quoi il retourne.

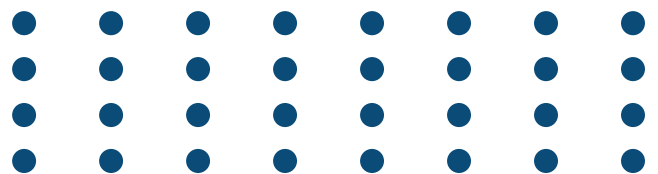


Qu'est-ce que la pression artérielle ?

Un des motifs les plus fréquents de consultation médicale, la pression (ou tension) artérielle désigne la force exercée par le sang sur les parois des vaisseaux sanguins. Représentée sous forme de fraction, elle peut donner, par exemple, un résultat de 140/90 ou de 120/80 millimètres de mercure (mmHg).

Lorsque le cœur se contracte, on mesure la *pression systolique* (le chiffre le plus élevé), et lorsqu'il se détend, on calcule la *pression diastolique* (le chiffre le plus bas). On obtient ainsi la pression maximale et minimale dans vos artères.

Votre pression artérielle doit être surveillée, car des valeurs qui dépassent certains seuils pourraient indiquer un problème de santé. Au Québec, environ 25 % des personnes de 45 à 64 ans et près de 60 % de celles qui sont âgées de 65 à 79 ans souffrent d'hypertension, c'est-à-dire une pression systématiquement élevée.





Méfiez-vous de l'hypertension artérielle

Surnommée le tueur silencieux, l'hypertension artérielle est une élévation de la pression sanguine qui persiste. En général, on parle de valeurs constamment supérieures à 140/90 mmHg. L'hypertension artérielle augmente le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) ainsi que de maladies cardiaques et rénales. Une pression élevée mérite donc que vous lui prêtiez attention.

Puisque l'hypertension ne présente souvent aucun symptôme, elle est difficile à détecter. Plusieurs facteurs peuvent toutefois vous mettre à risque de la développer, notamment l'hérédité, l'obésité, le stress et un mode de vie sédentaire.



Que faire si votre pression est élevée ?

Pas de panique : une mesure élevée ne signifie pas nécessairement que vous êtes atteint d'une maladie. Puisque la pression artérielle fluctue au cours de la journée, une seule mesure ne suffit pas à conclure quoi que ce soit. Pour cette raison, les valeurs de votre pression peuvent être difficiles à interpréter. C'est le caractère persistant de l'élévation de la tension qui mettra la puce à l'oreille des professionnels de la santé prenant soin de vous.

Des appareils de mesure de la pression artérielle sont offerts dans plusieurs pharmacies, et certains fournisseurs produisent des modèles pour la maison. Bien sûr, la prudence reste de mise dans l'interprétation des résultats, et cela ne remplace pas l'avis d'un professionnel ; par exemple, les valeurs considérées comme acceptables peuvent varier selon votre état de santé. Si vous êtes inquiet, prenez vos chiffres en note pour en discuter avec votre médecin.



5

Moyens de prévenir l'élévation de la pression artérielle

Saviez-vous qu'une pression artérielle normale à 55 ans ne vous protège pas contre l'apparition de problèmes ultérieurement ? En effet, vous courez tout de même un risque de 90 % de développer une hypertension à un stade quelconque de votre vie.

Intégrer ces moyens pour prévenir ou retarder l'apparition de l'hypertension :

1. Limitez votre consommation de sel quotidienne à 6 grammes, soit l'équivalent d'une cuillère à thé. Soyez vigilant et consultez les étiquettes alimentaires lorsque c'est possible, parce que près de 80 % du sodium consommé provient des aliments transformés et de la restauration.
2. Faites de l'exercice en aérobic modérée. L'activité physique dilate les vaisseaux sanguins et peut avoir une incidence sur les hormones impliquées dans l'hypertension.
3. Adoptez un régime riche en fruits et légumes ainsi qu'en produits laitiers à faible teneur en matières grasses.
4. Le tabac, l'alcool et le surpoids sont des facteurs de risque. Essayez de cesser de fumer, de diminuer votre consommation d'alcool et de perdre du poids. Par exemple, une perte de 4,5 kg (10 lb) pourrait suffire pour abaisser votre tension artérielle.
5. Prenez le temps de faire des activités qui vous plaisent et de voir les gens que vous aimez.



CESPA

Clubs d'Éducation à la Santé
pour une Prévention Active



Sournois, les problèmes de pression artérielle se développent souvent sans symptômes apparents. Mais si vous n'y prêtez pas attention, ces problèmes peuvent devenir importants. C'est pourquoi il est recommandé de surveiller votre pression et de mettre en application ces moyens simples pour contrôler la tension artérielle. Parce que mieux vaut prévenir que guérir !