

# Ressources de qualité pour vos patients sur l'hypertension



Janusz Kaczorowski, PhD, Megan Smith, BSc et Norm Campbell, MD, FRCPC

*Pression Artérielle Canada et ses organismes partenaires ont engagé une démarche pour cerner, endosser et faire connaître au grand public des ressources éducatives de grande qualité.*

Le **Dr Kaczorowski** est professeur agrégé au Département de médecine de famille, à la Faculté de Médecine de la University of British Columbia et directeur des soins primaires et de la recherche communautaire au Child and Family Research Institute à Vancouver.

**Mme Smith** est coordonnatrice de Pression Artérielle Canada.

Le **Dr Campbell** est professeur de médecine, de pharmacologie et thérapeutique et de sciences de la santé communautaire à la Faculté de Médecine de la University of Calgary ; il est également membre du Libin Cardiovascular Institute of Alberta.

À u Canada, l'hypertension est la raison la plus courante pour laquelle un adulte consulte un professionnel de la santé. Environ un adulte canadien sur quatre souffre d'hypertension et ce chiffre augmente à un adulte sur deux dans le groupe des 55 ans et plus<sup>1</sup>. Les Canadiens sont mal informés au sujet de l'hypertension et ont de nombreuses fausses idées à propos de ses causes et des options de traitement<sup>2</sup>. Ces perceptions erronées et le manque de connaissances donnent probablement lieu à un respect sous-optimal à la fois des modifications du mode vie et du traitement médicamenteux contre l'hypertension. Devant cette situation, Pression Artérielle Canada et ses organismes partenaires ont engagé une démarche pour cerner, endosser et faire connaître au grand public des ressources éducatives de grande qualité.

Une partie de cette démarche consiste à publier auprès des professionnels de la santé du Canada les ressources qui sont disponibles pour leurs patients hypertendus. Des patients informés sont non seulement plus susceptibles de respecter leur traitement, mais aussi de mieux maîtriser leur état de santé. Parmi les ressources, les recommandations sur l'hypertension à l'intention du public et des patients pour la prise en charge de l'hypertension figurent au premier plan. Ces recommandations, publiées pour la première fois en 2006,

Tableau 1


## Ressources de grande qualité pour vos patients sur l'hypertension

Ressource	Contenu	Disponibilité
Recommandations 2007 à l'intention des patients	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Renseignements de base sur l'hypertension</li> <li>• Mesures cibles de pression artérielle</li> <li>• Modifications du mode de vie</li> <li>• Apport sodique</li> <li>• Diagnostic de l'hypertension</li> <li>• Surveillance à domicile</li> <li>• Respect de la médication</li> </ul>	<a href="http://www.hypertension.ca">www.hypertension.ca</a> <a href="http://www.heartsandstroke.ca">www.heartsandstroke.ca</a>
Plan personnalisé pour la pression artérielle, en ligne	<p>Outil d'autoévaluation :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour déterminer le risque maladie du cœur et d'accident vasculaire cérébral</li> <li>• Pour offrir des conseils pratiques et de l'appui pour aider à prévenir ou à maîtriser l'hypertension</li> <li>• Pour créer un plan d'action personnalisé pour une vie saine</li> </ul>	<a href="http://www.heartsandstroke.ca">www.heartsandstroke.ca</a>
Journée mondiale de l'hypertension	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brochures et affiches</li> <li>• Campagnes de sensibilisation du grand public dans la plupart des villes canadiennes</li> </ul>	<a href="http://www.worldhypertensionleague.org">www.worldhypertensionleague.org</a>
Régime DASH*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des renseignements au sujet du régime alimentaire DASH</li> <li>• Comment commencer avec DASH</li> <li>• Recettes pour un cœur en santé</li> <li>• Conseils pratiques sur la façon de préparer des repas plus sains</li> </ul>	<a href="http://www.nhlbi.nih.gov/nbp/prevent/h_eating.htm">www.nhlbi.nih.gov/nbp/prevent/h_eating.htm</a>
Guide alimentaire canadien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un mot au sujet des gras</li> <li>• Renseignements de base sur le Guide alimentaire - Comment choisir les aliments</li> <li>• Utiliser le Guide alimentaire</li> </ul>	<a href="http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_e.html">www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_e.html</a>
Les diététistes du Canada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir des habitudes saines</li> </ul>	<a href="http://www.dietitians.ca">www.dietitians.ca</a>
Calculateurs de santé et de condition physique en ligne	<p>Bien manger, bien vivre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseils pratiques, ressources, outils</li> <li>• EATracker</li> <li>• Indice de masse corporelle</li> <li>• Rapport taille/hanches</li> <li>• Coût du tabagisme</li> <li>• Calculateur de poids idéal</li> </ul>	<a href="http://www.healthtoolsonline.com/health-fit.html">www.healthtoolsonline.com/health-fit.html</a>

\* DASH : Dietary Approach to Stop Hypertension

Tableau 2

### L'achat d'un appareil de surveillance de la pression artérielle à domicile

- Il est possible d'acheter des instruments de mesure de la pression artérielle dans la plupart des pharmacies et des grands magasins. Des appareils électroniques (numériques) coûtent généralement entre 60 \$ et 100 \$.
- Achetez un tensiomètre qui a été approuvé par la Société canadienne d'hypertension artérielle (SCH), l'Association for the Advancement in Medical Instrumentation (AAMI), la British Hypertension Society (BHS) ou le Protocole international (PI). Recherchez ce logo qui indique l'approbation de la Société canadienne d'hypertension artérielle. 
- À la pharmacie, dans la section des soins à domicile, on peut vous aider à choisir un tensiomètre adéquat et vous donner les instructions pour des lectures exactes. Demandez à votre pharmacien, à votre médecin ou à une infirmière de vérifier votre appareil pour s'assurer qu'il mesure la pression artérielle avec exactitude et que vous utilisez la bonne taille de brassard pour votre bras. Choisissez un brassard qui couvre 80 % de la partie supérieure de votre bras.
- Choisissez un tensiomètre qui enregistre les mesures de pression artérielle et les garde en mémoire.
- Vous devriez acheter un modèle pour le bras seulement; les appareils de mesure au poignet et au bout du doigt ne sont pas recommandés en raison de leur manque de précision.
- Vous trouverez la liste des appareils présentement approuvés par la Société canadienne d'hypertension artérielle à l'adresse suivante : [www.hypertension.ca/chep/public/appareils/BPva.html](http://www.hypertension.ca/chep/public/appareils/BPva.html)

sont fondées sur celles du Programme d'éducation canadien sur l'hypertension (PECH) qui ont été élaborées pour les professionnels de la santé. Comme les recommandations du PECH, les recommandations à l'intention du public et des patients seront mises à jour annuellement, garantissant ainsi une information actuelle, pertinente et fondée sur des données probantes. Vous pouvez consulter une copie de ces recommandations dans cette revue. Vous pouvez commander les recommandations en vrac en écrivant à l'adresse [hypertension@ucalgary.ca](mailto:hypertension@ucalgary.ca). Ces recommandations peuvent aussi être téléchargées en format Adobe Acrobat (PDF) à partir du site Web de la Société canadienne d'hypertension artérielle [www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca) ou de celui de la Fondations des maladies du cœur du Canada [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca). Les commentaires sur les recommandations à

*Des patients informés sont non seulement plus susceptibles de respecter leur traitement, mais aussi de mieux maîtriser leur état de santé.*

l'intention du public et des patients sont les bienvenus et peuvent être envoyés au : [hypertension@ucalgary.ca](mailto:hypertension@ucalgary.ca).

Des ressources de qualité supplémentaires sont énumérées dans le tableau 1. Bien que cette liste ne soit pas exhaustive, nous avons eu recours aux critères suivants lors du processus de sélection :


---

*Il est possible de télécharger, à partir du [www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca), un ensemble de diapositives accompagnées de notes de cours permettant d'offrir une conférence éducative au public ou aux patients.*

- origine
- fiabilité
- exactitude
- objectivité
- récence
- coût

De plus, il est possible de télécharger, à partir du [www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca), un ensemble de diapositives accompagnées de notes de cours permettant d'offrir une conférence éducative au public ou aux patients. Des séances de formation sur la façon d'utiliser les diapositives et d'autres ressources seront offertes périodiquement aux professionnels de la santé. Veuillez envoyer un courriel au [hyperten@ucalgary.ca](mailto:hyperten@ucalgary.ca) si vous souhaitez que votre nom soit ajouté à une liste de contact pour obtenir de l'information au sujet des séances de formation et pour recevoir les mises à jour sur le matériel d'information disponible sur l'hypertension à l'intention des patients et du public.

*Une partie importante de la prise en charge de l'hypertension est d'encourager les patients concernés à en faire l'automesure.*

Une participation accrue des patients à leurs soins permettra d'améliorer leur hypertension. Une partie importante de la prise en charge de l'hypertension est d'encourager les patients concernés à en faire l'automesure. Cette automesure entraîne une baisse de la pression artérielle, un meilleur taux de maîtrise de celle-ci et une meilleure observance de la thérapie médicamenteuse. Les recommandations sur l'automesure de l'hypertension se trouvent au [www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca) ou dans les recommandations du PECH<sup>3</sup>. Le tableau 2 offre des conseils généraux sur ce que les patients devraient rechercher au moment d'acheter un appareil de surveillance de la pression artérielle à domicile. Les professionnels de la santé peuvent améliorer le sort des patients en s'assurant que ceux-ci sont bien informés au sujet de leur état de santé et participent activement au plan thérapeutique. 

#### Références

1. Joffres MR, Ghadirian P, Fodor JG, Petrasovits A, Chockalingam A, Hamet P. Awareness, Treatment, and Control of Hypertension in Canada. *Am J Hypertens* 1997;10:1097-102.
2. Petrella RJ, Campbell NRC. Awareness and misconception of hypertension in Canada: Results of a national survey. *Can J Cardiol* 2005;21:589-93.
3. Padwal RS, Hemmelgarn BR, McAlister FA. The 2007 Canadian Hypertension Education Program recommendations for the management of hypertension: Part 1 - blood pressure measurement, diagnosis, and assessment of risk. *Can J Cardiol* 2007;23:529-38.

# Hypertension

Pression artérielle Canada  
Fondation des maladies du cœur du Canada  
Programme canadien d'éducation sur l'hypertension (PCEH)  
Société canadienne d'hypertension artérielle  
Société Québécoise D'Hypertension Artérielle

## RECOMMANDATIONS PUBLIQUES 2007

### Ce que vous devez savoir au sujet de la pression artérielle et de l'hypertension

L'hypertension artérielle (haute pression) est une des principales causes de mortalité au Canada. L'hypertension peut provoquer des accidents vasculaires cérébraux (AVC), des crises cardiaques ainsi que l'insuffisance cardiaque et rénale. Elle est aussi reliée à la démence et à certains problèmes d'ordre sexuel.

Ces problèmes peuvent être prévenus en la traitant et en la contrôlant adéquatement. La pression artérielle permet au sang de circuler et d'apporter l'oxygène et les éléments nutritifs partout dans l'organisme.

Nous mesurons la pression artérielle à l'aide de deux valeurs (par

exemple, 124/84 mm Hg). Le premier nombre s'appelle tension systolique et le deuxième, tension diastolique.

Quelques éléments  
pour vous aider à parler  
de pression artérielle  
avec un professionnel de  
la santé

La tension systolique représente la valeur la plus élevée de votre mesure de pression artérielle. Elle se produit

lorsque votre cœur se contracte. La tension diastolique est la valeur la plus basse, celle qui se produit lorsque votre cœur se détend pour faire le plein de sang.

Plus votre tension systolique ou diastolique est élevée et plus elle demeure dans cet état, plus vos vaisseaux sanguins subissent des dommages. Les AVC et les crises cardiaques sont causés par des vaisseaux sanguins endommagés.



2007 marque la huitième année consécutive où le Programme canadien d'éducation sur l'hypertension (PCEH) met à jour ses recommandations pour la maîtrise de l'hypertension à l'intention des professionnels de la santé, et la deuxième année de la production de cette version publique des recommandations.

## Faites mesurer régulièrement votre pression artérielle

Faites vérifier régulièrement votre pression artérielle et retenez-en le résultat. Rappelez-vous que les deux valeurs sont importantes.

Mesurer régulièrement sa pression artérielle est important, particulièrement si elle est normale élevée (entre 130-139/85-89 mm Hg lorsqu'elle est mesurée dans le cabinet du médecin). Plus de la moitié des personnes dont la pression artérielle est normale élevée développent de l'hypertension artérielle en moins de quatre ans, à moins qu'elles ne modifient leurs habitudes de vie.

## Choses à faire et à ne pas faire

Il y a plus de choses que vous pouvez faire pour réduire l'hypertension et maintenir votre pression artérielle à un niveau plus bas. La pression artérielle augmente avec l'âge et plus de neuf Canadiens et Canadiennes sur dix



souffriront un jour d'hypertension à moins d'adopter de saines habitudes de vie.

**ARRÊT** Faites de l'activité physique pendant 30 à 60 minutes par jour de la semaine. Essayez la marche, le vélo, la natation, le ski de fond ou toute autre activité que vous aimez pratiquer. Rappelez-vous qu'une seule activité physique vaut mieux que pas d'activité physique du tout.

**ARRÊT** Consommez plus de légumes, des fruits, des produits laitiers à faible teneur en matières grasses, des aliments à faible teneur en gras saturés, en gras trans et en sel, ainsi que des viandes maigres du poisson et de la volaille. Limitez votre consommation d'aliments-merveille, d'aliments en conserve ou d'aliments prêts-à-manger.

**ARRÊT** Si vous faites de l'exercice, perdez environ 4,5 kg (10 lbs) fera baisser votre pression artérielle et ramener votre poids dans un intervalle sain réduira encore davantage votre pression artérielle.

**ARRÊT** Consommez moins de sel. En général, plus un aliment a été transformé, plus il contient de sel. Essayez de ne pas ajouter de sel lors de la cuisson et enlevez la salière sur la table.



**ARRÊT** Si vous consommez de l'alcool, limitez-vous à deux consommations par jour. Une bouteille ou une cannette de bière de format standard, 4,5 ml (1,5 oz) spiritueux ou un verre de vin d'impression ordinaire représentent une consommation.

**ARRÊT** Il est important de se rendre au médecin si vous avez de l'hypertension artérielle. Le tabagisme augmente vos risques de souffrir de problèmes cardiaques et d'autres maladies. Arrêtez de fumer dès que possible et consultez votre médecin pour obtenir de l'aide.

## Le saviez-vous?

Consommer moins de sel peut réduire votre pression artérielle

Façons de réduire le sel dans votre assiette :

- Lisez attentivement les étiquettes. Des aliments semblables peuvent avoir des teneurs en sel différentes. Recherchez les aliments qui contiennent 10 % ou moins de l'apport quotidien recommandé en sodium.
- Ajoutez le moins de sel possible aux aliments que vous cuisinez.
- Les plats au restaurant et de restauration rapide sont habituellement riches en sel. Demandez si la valeur nutritive est disponible.
- Les aliments suivants peuvent être riches en sodium. Lisez le tableau de la valeur nutritive avant de les choisir :
  - ketchup, moutarde préparée, sauce soya, sauce à bifteck ou sauce barbecue;
  - cornichons et olives;
  - cubes de bouillon;
  - viandes ou poissons préparés ou marinés (comme les viandes tranchées et les sardines en conserve);
  - aliments en conserve ou en bouteille et autres aliments pratiques préparés;
  - noix salées ou beurre d'arachide salé;
  - craquelins salés, croustilles, maïs soufflé salé et bretzels.

## Que doit être votre pression artérielle?

La plupart des gens	Moins de 140/90 mm Hg
Personnes diabétiques ou ayant une maladie du rein	Moins de 130/80 mm Hg

## Découvrir (ou diagnostiquer) l'hypertension

Une seule lecture élevée de pression artérielle ne suffit pas pour établir un diagnostic d'hypertension. La plupart des personnes présenteront une lecture élevée suite à un stress physique ou émotionnel. La pression artérielle devrait être mesurée lorsque vous êtes détendu et au repos. Il existe plusieurs moyens de déceler si vous souffrez ou non d'hypertension :

### 1. Votre médecin

Un médecin diagnostiquera l'hypertension :

- immédiatement si votre pression artérielle est extrêmement élevée (plus de 200/120 mm Hg)
- si votre pression artérielle dépasse les 180/110 mm Hg, après seulement deux visites rapprochées
- si votre pression artérielle dépasse les 160/100 mm Hg pendant trois visites
- si votre pression artérielle dépasse les 140/90 mm Hg, il faudra 5 visites
- si vous êtes diabétique ou si vous souffrez de maladie rénale et que votre pression artérielle dépasse les 130/80 mm Hg après deux visites consécutives.

### 2. La mesure de la pression artérielle à domicile

Vous pouvez aider votre médecin à diagnostiquer votre hypertension en mesurant vous-même votre pression artérielle à la maison.

Si vos lectures sont élevées lors de deux visites chez le médecin et si votre pression artérielle dépasse les 135/85 mm Hg quand vous la

meurez à la maison, vous pouvez diagnostiquer l'hypertension. Vous devez mesurer et noter votre pression artérielle deux fois par jour, le matin et le soir, pendant une semaine. N'accordez pas trop d'importance aux résultats du premier jour. La mesure à domicile de la pression artérielle requiert un équipement précis et des techniques de mesure adéquates.



### L'achat d'un sphygmomanomètre

Les appareils de mesure de la pression artérielle se vendent dans la plupart des pharmacies. Achetez un instrument approuvé par la Société canadienne d'hypertension, l'Association for the Advancement in Medical Instrumentation (AAMI), la British Hypertension Society (BHS), ou le Protocole international pour la validation des appareils de mesure automatisés de pression artérielle.

### Donc, si vous souffrez d'hypertension artérielle...

Allez passer des tests de diabète et d'hypercholestérolémie. La plupart des personnes hypertendues présentent aussi d'autres facteurs de risque associés aux maladies du

cœur et aux AVC. Demandez à votre médecin de vérifier votre fonction rénale par un test de sang et d'urine et par les électrolytes (sels) présents dans votre sang. Les problèmes de reins peuvent causer l'hypertension.

### Hypertension en présence du médecin

Certaines personnes affichent une pression artérielle élevée lors de leur visite chez le médecin, alors que celle-ci est d'habitude normale. C'est ce qu'on appelle l'hypertension en présence du médecin. Si votre médecin soupçonne que tel est votre cas, il vous demandera peut-être de mesurer votre pression artérielle à la maison ou de porter un moniteur de pression artérielle ambulatoire. La plupart des personnes qui ressentent de l'hypertension en présence du médecin ne courent pas de risques accrus pour leur santé, mais ont besoin d'une surveillance régulière, car plusieurs développeront de l'hypertension artérielle avec le temps.

### Hypertension « masquée »

L'hypertension artérielle dite « masquée » est un terme utilisé pour décrire les personnes qui, lors de leur visite chez le médecin, ont une pression artérielle normale, mais élevée à d'autres moments. Si le médecin soupçonne que tel est votre cas, il pourrait vous demander de mesurer votre pression artérielle à la maison ou de porter un moniteur de pression artérielle ambulatoire. Les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle « masquée » courent des risques plus élevés de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral (AVC) et peuvent avoir besoin de médicaments pour contrôler leur pression artérielle.

### Prenez vos médicaments

Pour réduire leur pression artérielle, la plupart des gens

hypertendus doivent prendre deux médicaments ou plus et changer leurs habitudes de vie. Dans plusieurs cas, deux médicaments peuvent se prendre en un seul comprimé. Plusieurs médicaments ont un effet qui dure toute la journée.

Plusieurs médicaments prennent jusqu'à six semaines pour que leurs effets ne se manifestent.



Chaque médicament a des effets secondaires, mais il faut surveiller les signes avant-coureurs d'un problème.

Il est très important de prendre vos médicaments régulièrement et tel que prescrit. Les médicaments ne vous aident pas à guérir immédiatement votre problème, mais ils vous aident à le contrôler. Prenez votre médicament chaque jour, par exemple le matin ou le soir, à jeun ou après un repas. Si vous oubliez de vous rappeler de prendre vos médicaments, ne prenez pas de médicament supplémentaire. Si vous oubliez de prendre votre médicament, ne prenez pas de médicament supplémentaire. Si vous oubliez de prendre votre médicament, ne prenez pas de médicament supplémentaire.

Si vous avez du mal à prendre vos médicaments, consultez votre pharmacien. Il peut vous suggérer des médicaments plus faciles à prendre.

Il est important de prendre vos médicaments à l'heure et de ne pas les arrêter sans avis médical. Si vous avez des questions, consultez votre pharmacien.

### Les médicaments

Plusieurs médicaments sont utilisés pour réduire la pression artérielle et aident aussi à prévenir les crises cardiaques et les AVC. Les médicaments recommandés pour prévenir les crises cardiaques et les AVC sont les diurétiques, les bêta-bloquants, les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (inhibiteurs de l'ECA), les bloqueurs calciques et les statines.

Tous ces médicaments réduisent la pression artérielle, en moyenne, dans la même proportion. Mais certains peuvent avoir des effets secondaires. Votre médecin peut modifier vos médicaments afin de trouver le meilleur traitement pour vous. Les médicaments ont des effets secondaires et peuvent provoquer des effets indésirables. Si vous avez des questions, consultez votre pharmacien.

### Si vous devez prendre deux médicaments

Si vous devez prendre deux médicaments, prenez-les ensemble.

La plupart des personnes atteintes d'hypertension artérielle ont besoin de deux médicaments, en plus de modifier leurs habitudes de vie, afin de réduire leur pression



artérielle. Rappelons que plusieurs médicaments prennent jusqu'à six semaines avant que leurs effets se fassent entièrement sentir. Votre médecin peut modifier vos médicaments afin de trouver le meilleur traitement pour vous.

Sites contenant de plus amples renseignements :

- [www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca)
- [www.hypertension.qc.ca](http://www.hypertension.qc.ca)
- [www.fmoeur.ca](http://www.fmoeur.ca)

- Pression artérielle Canada
- Programme canadien d'éducation sur l'hypertension
- Société canadienne d'hypertension artérielle
- FONDATION DES MALADIES DU CŒUR
- AMERICAN HEART ASSOCIATION