



UNIVERSITY OF OTTAWA  
HEART INSTITUTE  
INSTITUT DE CARDIOLOGIE  
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

# Hypertension



GUIDE À L'INTENTION DES PATIENTS ET DES PROCHES AIDANTS

# À propos de ce guide

Vous êtes le membre le plus important de votre équipe soignante. Nous sommes là pour vous aider. Vous avez la capacité d'améliorer votre tension artérielle, de modifier vos habitudes de vie et de réduire votre risque selon les objectifs que vous vous êtes fixés.

Ce guide vous aidera à mieux comprendre votre tension artérielle et les facteurs de risque qui y sont associés. Il vous explique aussi comment améliorer vos habitudes de vie.

© Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, 2024

Le présent guide à l'intention des patients et des familles ainsi que son contenu appartiennent à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO). Il est interdit de modifier, copier, reproduire ou publier l'un ou l'autre des éléments du guide sans obtenir au préalable l'autorisation explicite de l'ICUO. Ce guide contient uniquement des renseignements généraux et ne vise en aucun cas à fournir des conseils précis de nature médicale ou professionnelle. Les auteurs n'assument aucune responsabilité à l'égard de quelconques pertes ou préjudices liés aux renseignements contenus dans ce guide.

Le logo et la spirale de l'Institut de cardiologie sont des marques de commerce de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Toutes les autres marques de commerce et tous les documents protégés par un droit d'auteur appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Pour savoir comment personnaliser ce guide afin de répondre aux besoins spécifiques de votre établissement, communiquez avec le Service des communications à [communications@ottawaheart.ca](mailto:communications@ottawaheart.ca).

Cette publication est aussi disponible en anglais sous le titre | *This document is also available in English under the title: Hypertension*

UOHI 261 (Dernière mise à jour : 2024)

# Table des matières

<b>À propos de ce guide .....</b>	<b>2</b>
<b>Comprendre l'hypertension .....</b>	<b>4</b>
Qu'est-ce que l'hypertension? .....	4
Qu'est-ce que « le syndrome de la blouse blanche »? .....	4
Qu'est-ce que l'hypertension masquée? .....	4
Qu'est-ce que l'hypertension essentielle? .....	4
Qu'est-ce que l'hypertension secondaire? .....	5
Quels sont les symptômes de l'hypertension? .....	5
Quels sont les facteurs de risque de l'hypertension? .....	5
Comment mesurer votre tension artérielle? .....	6
Quand mesurer votre tension artérielle? .....	7
Autres examens que votre médecin pourrait recommander .....	7
Quelle est votre tension artérielle cible? .....	8
Tensiomètres recommandés .....	8
<b>Comment améliorer votre tension artérielle? .....</b>	<b>9</b>
Renseignez-vous sur vos facteurs de risque .....	9
Adoptez une saine alimentation .....	9
Faites de l'exercice.....	9
Cessez de fumer .....	9
Évitez ou réduisez l'alcool.....	9
Réduisez votre stress.....	10
Prenez vos médicaments .....	10
Consultez votre équipe soignante .....	10
<b>À quel moment un cas d'hypertension devient-il urgent?.....</b>	<b>11</b>

# Comprendre l'hypertension

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

On parle d'hypertension lorsque la tension artérielle d'une personne est constamment élevée. L'Organisation mondiale de la santé estime que 1,28 milliard d'adultes de 30 à 79 ans souffrent d'hypertension dans le monde. Environ 46 % des adultes atteints d'hypertension n'ont pas conscience de leur état. De plus, l'hypertension est diagnostiquée et traitée chez à peine 42 % des personnes qui en souffrent.

La tension artérielle est un des signes vitaux qui reflètent votre état de santé global. Elle correspond à la pression qu'exerce le sang contre la paroi des artères. Si elle est trop forte, cette pression peut endommager la paroi des artères au fil du temps. En l'absence de traitement, l'hypertension peut causer de nombreux problèmes, en particulier au cœur, au cerveau et aux reins.

Comme la tension artérielle varie au cours de la journée, votre médecin prendra sans doute plusieurs mesures lors de différents rendez-vous avant de diagnostiquer une hypertension.

## Qu'est-ce que « le syndrome de la blouse blanche »?

On parle du « syndrome de la blouse blanche » lorsque votre tension artérielle est plus élevée chez le médecin qu'à la maison. La mesure ne reflète donc pas la réalité.

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

On parle d'hypertension masquée si votre tension artérielle est normale lorsqu'elle est prise par un médecin ou une infirmière, mais élevée à d'autres moments. Il est important de vérifier la précision de votre appareil et d'utiliser les bonnes techniques pour assurer la précision de vos résultats à la maison. Pour ce faire, vous pouvez apporter votre brassard de tension artérielle à votre prochain rendez-vous médical et comparer les résultats avec l'appareil de votre professionnel de la santé.

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

On parle d'hypertension essentielle lorsque celle-ci n'est causée par aucun autre problème de santé. L'hypertension essentielle se développe généralement de manière progressive entre 30 et 70 ans.

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

Si l'hypertension est causée par un autre problème de santé, on parle d'hypertension « secondaire ». Ce type d'hypertension se manifeste souvent soudainement et peut être plus grave et difficile à contrôler. Parmi les causes courantes :

- Apnée obstructive du sommeil
- Maladie rénale
- Problèmes des glandes surrénales
- Troubles de la thyroïde
- Certaines anomalies congénitales (à la naissance) des vaisseaux sanguins
- Certains médicaments et drogues récréatives

## Quels sont les symptômes de l'hypertension?

Habituellement, l'hypertension n'est associée à aucun symptôme. Un grand nombre de personnes atteintes d'hypertension ne sont pas conscientes de leur état. Si votre hypertension est grave, vous pourriez avoir différents symptômes. Par exemple :

- Maux de tête intenses (toutefois, la plupart des maux de tête ne sont pas liés à l'hypertension)
- Nausée et vomissements
- Problèmes de vision
- Symptômes d'AVC, mini-AVC ou crise cardiaque

## Quels sont les facteurs de risque de l'hypertension?

Les facteurs de risque sont des caractéristiques individuelles ou des comportements qui influent sur la santé.

Certains facteurs de risque sont impossibles à changer, comme l'hérédité, l'âge et le sexe. L'hypertension artérielle est plus fréquente chez les hommes avant 50 ans et plus fréquente chez les femmes après 50 ans. D'autres facteurs de risque sont modifiables, comme le tabagisme, la consommation d'alcool, le manque d'exercice, le surpoids et une mauvaise alimentation (notamment la surconsommation de sel).

## Comment mesurer votre tension artérielle?

La tension artérielle se mesure sur la partie supérieure du bras à l'aide d'un appareil (tensiomètre) muni d'un brassard gonflable. Le brassard doit être adapté à la taille de votre bras. Assoyez-vous confortablement, le dos bien appuyé et les deux pieds à plat sur le sol.

La tension artérielle comporte deux chiffres (ex. 120/80 mmHg). Le premier chiffre correspond à la tension systolique, c'est-à-dire la tension dans les artères lorsque le cœur bat. Le deuxième chiffre correspond à la tension diastolique, c'est-à-dire la tension dans les artères entre les battements. L'abréviation mmHg (millimètres de mercure) est une unité de mesure standard de la tension artérielle. La vidéo suivante explique comment mesurer votre tension artérielle à l'aide d'un tensiomètre à domicile : [youtu.be/mV7Dpe\\_Abwc](https://youtu.be/mV7Dpe_Abwc).

✓ Position assise

✓ Dos appuyé

✓ Bras nus reposant sur un accoudoir ou une table

✓ Brassard de la bonne taille pour votre bras

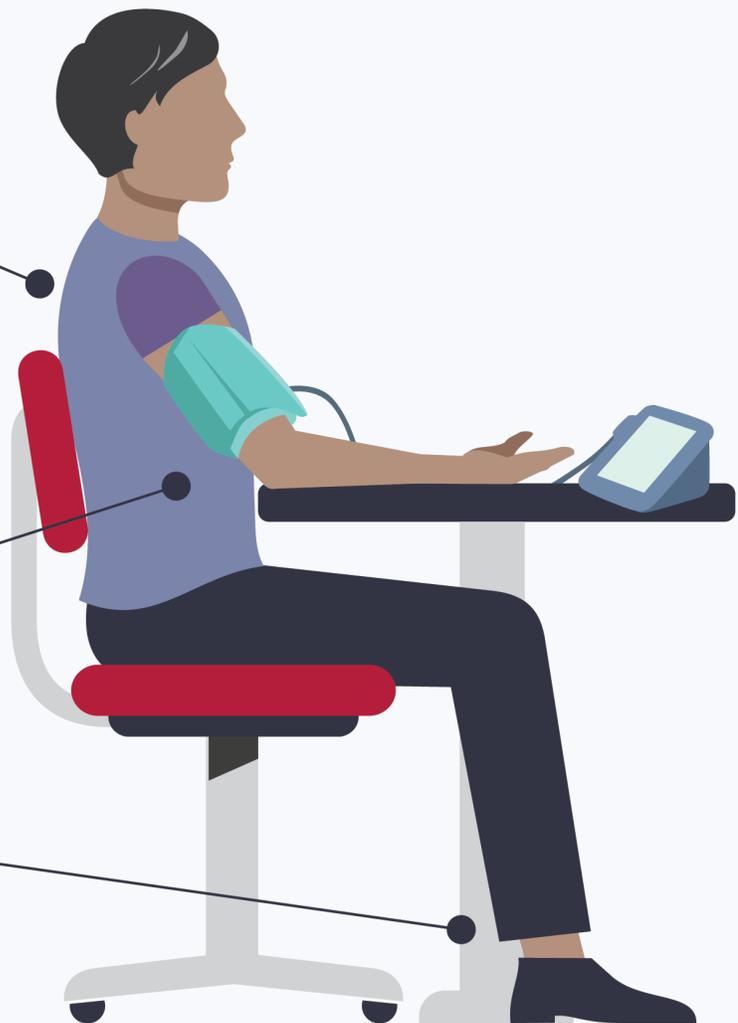
✓ Le milieu du brassard à la hauteur du cœur

✓ Le bas du brassard à trois centimètres du pli du coude

✓ Ne pas parler ni bouger avant ou pendant la mesure

✓ Ne pas croiser les jambes

✓ Pieds à plat sur le sol



## Quand mesurer votre tension artérielle?

Mesurez votre tension artérielle :

- Une à trois fois par semaine.
- Trois fois de suite.
- Deux à trois heures après la prise de vos médicaments contre l'hypertension.
- Au moins deux heures après un repas.
- Après être allé(e) aux toilettes.
- Au moins une heure après avoir fumé ou bu du café.
- Au moins trente minutes après un exercice physique.
- Toujours après cinq minutes de repos, sans parler.

## Autres examens que votre médecin pourrait recommander

Si vous faites de l'hypertension, votre médecin discutera avec vous d'un plan d'action pour votre traitement. Ce plan pourrait comprendre des examens diagnostiques afin d'évaluer votre cœur ou vos reins, ainsi qu'un rendez-vous de suivi.

Selon vos antécédents médicaux et vos symptômes, votre médecin pourrait recommander certains des examens suivants si nécessaire :

- Analyses sanguines pour mesurer les taux d'électrolytes, de sucre (glycémie) et de lipides, et pour évaluer la fonction rénale.
- Analyse d'urine pour rechercher la présence de sang, de sucre ou de protéines.
- Électrocardiographie (ECG).
- Échocardiographie (échographie du cœur), pour voir si vos parois cardiaques sont épaisses ou si votre rythme cardiaque est anormal.
- Tomodensitométrie (TDM) ou imagerie par résonance magnétique (IRM) des artères des reins.
- Surveillance ambulatoire de la tension artérielle pendant 24 h à l'aide d'un appareil qui la mesure automatiquement toutes les 20 minutes afin de suivre son évolution pendant la journée et durant la nuit, et de déterminer si elle est maîtrisée.



## Quelle est votre tension artérielle cible?

Il est important de préciser que seul votre professionnel de la santé peut vous dire quelle est votre tension artérielle cible. Cette cible dépend entre autres de votre âge, de votre état de santé et de l'endroit où votre tension artérielle est prise.

Pour la plupart des gens, une tension artérielle inférieure à 140/90 mmHg est l'idéal (135/85 mmHg si vous la mesurez à la maison). Si vous êtes diabétique, elle devrait être inférieure à 130/80 mmHg. Si vous avez des problèmes cardiaques établis (ex. crise cardiaque ou AVC) la cible est encore plus basse : souvent 120/80 mmHg ou moins.

Si vous avez le diabète, une maladie rénale ou d'autres problèmes de santé, discutez avec votre professionnel de la santé de votre tension artérielle et du traitement nécessaire.

## Tensiomètres recommandés

Si vous souhaitez acheter un tensiomètre pour la maison, nous vous recommandons de vous procurer un appareil approuvé par Hypertension Canada. Nous vous conseillons un modèle à brassard, avec une taille bien adaptée à la circonférence de votre bras.

Consultez le site d'Hypertension Canada pour en savoir plus sur les appareils disponibles : [hypertension.ca/fr](http://hypertension.ca/fr)



# Comment améliorer votre tension artérielle?

## Renseignez-vous sur vos facteurs de risque

L'adoption de saines habitudes de vie peut réduire la tension artérielle et le risque d'hypertension. Apprenez à connaître et à gérer vos facteurs de risque de maladie cardiovasculaire : [youtu.be/Fjj1rrLZBIU](https://youtu.be/Fjj1rrLZBIU).

## Adoptez une saine alimentation

- Réduisez votre consommation de sel/sodium à moins de 2000 mg par jour. Une cuillère à café de sel contient 2300 mg de sodium, ce qui dépasse cette limite.
- Adoptez de saines habitudes alimentaires. Suivez nos *10 conseils pour une saine alimentation* : [ottawaheart.ca/fr/document/10-conseils-pour-une-saine-alimentation](https://ottawaheart.ca/fr/document/10-conseils-pour-une-saine-alimentation).
- Découvrez nos vidéos éducatives pour démarrer du bon pied : [ottawaheart.ca/fr/bien-manger](https://ottawaheart.ca/fr/bien-manger).

Si vous avez du mal à manger sainement, demandez à votre médecin ou infirmière praticienne de vous recommander une diététiste ou un atelier sur l'alimentation.

## Faites de l'exercice

Pratiquez une activité physique pendant 30 à 60 minutes par jour, quatre à sept jours par semaine. Privilégiez les activités à intensité modérée comme la marche, le jogging, le vélo ou la natation. Les activités très intenses ne sont pas plus efficaces. Écoutez notre vidéo éducative pour en apprendre plus : [youtu.be/sFwBU6JMKJE](https://youtu.be/sFwBU6JMKJE).

## Cessez de fumer

Cessez de fumer et de vapoter. Les spécialistes de notre programme d'abandon du tabac peuvent vous aider à réduire votre consommation ou à cesser de fumer. Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à nous en parler.

## Évitez ou réduisez l'alcool

Limitez votre consommation d'alcool. Nous recommandons aux patients cardiaques d'éviter l'alcool. Si vous choisissez d'en boire, il est important de comprendre comment réduire les risques à long terme pour votre cœur et votre santé générale. Les directives de consommation à faible risque recommandent de ne pas dépasser deux verres par semaine. Si vous dépassez cette recommandation, vous augmentez le risque de certains cancers, de maladie cardiaque et d'AVC.

## **Réduisez votre stress**

Prendre soin de votre santé émotionnelle peut vous aider à gérer votre stress et vos émotions. Regardez notre vidéo *Le cœur et l'esprit* ([youtu.be/VMh9QuqfAKY](https://youtu.be/VMh9QuqfAKY)) et suivez nos *10 conseils pour votre santé émotionnelle* ([ottawaheart.ca/fr/document/10-conseils-pour-votre-santé-émotionnelle](https://ottawaheart.ca/fr/document/10-conseils-pour-votre-santé-émotionnelle)).

## **Prenez vos médicaments**

Prenez vos médicaments comme ils vous ont été prescrits. Si vous avez des doutes sur vos médicaments contre l'hypertension, demandez-nous conseil au lieu de faire des changements vous-même.

## **Consultez votre équipe soignante**

Allez à tous vos rendez-vous médicaux. Informez votre fournisseur de soins de santé de tout changement dans vos résultats de tension artérielle ou de tout symptôme que vous ressentez.

# À quel moment un cas d'hypertension devient-il urgent?

Si votre tension artérielle est supérieure à 180/120 mmHg **sans symptômes**, appelez votre fournisseur de soins dès que possible.

Toutefois, **faites immédiatement le 911 et rendez-vous au service des urgences le plus proche en présence des symptômes suivants :**

- Douleurs à la poitrine
- Essoufflements
- Vision embrouillée
- Altération de l'état mental
- Maux de tête graves avec une tension artérielle supérieure à 180/120 mmHg.



**Si vous avez des symptômes d'AVC ou de crise cardiaque, composez le 911.**

