



Comprendre la tension artérielle

Aperçu de la trousse

L'hypertension artérielle est une maladie dite « silencieuse », car elle n'occasionne aucun symptôme ni malaise. On peut en souffrir sans le savoir. Or, l'hypertension artérielle est une cause importante de décès et d'invalidité. De plus, elle augmente considérablement le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Si vous souffrez d'hypertension artérielle, les renseignements contenus dans cette trousse pourront vous aider à mieux comprendre votre état. Si votre tension artérielle se situe actuellement dans les limites recommandées, les renseignements qui suivent pourront vous aider à les y maintenir. La présente trousse porte sur les deux étapes suivantes :

Étape n° 1. Accroître ses connaissances sur l'hypertension

Étape n° 2. Comprendre ses valeurs

Cette trousse fait partie d'une série de trousse éducatives publiées par le Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) portant sur la prévention et l'inversion de la maladie coronarienne. Celles-ci incluent :

- Comprendre la maladie coronarienne
- Comprendre les facteurs de risque de maladie coronarienne
- Comprendre le cholestérol et les triglycérides
- Prévenir et gérer l'hypercholestérolémie et l'hypertriglycémie
- Prévenir et gérer l'hypertension artérielle
- Comprendre le diabète
- Gérer le diabète
- Suivre un programme d'exercice conçu pour les diabétiques

Étape n° 1

Accroître ses connaissances sur l'hypertension

Le sang circule dans un vaste réseau d'artères, de veines et de capillaires pour apporter l'oxygène et les autres éléments nutritifs nécessaires à toutes les cellules de l'organisme. Le cœur agit comme une pompe et pousse le sang à travers ce réseau de vaisseaux. La tension artérielle correspond à la pression que le sang exerce sur les parois des artères.

À titre d'exemple, on peut comparer les artères à un tuyau d'arrosage dans lequel l'eau circule. Quand on tourne la poignée du robinet pour augmenter le débit d'eau, les parois du tuyau s'élargissent pour laisser passer plus d'eau sans que la pression exercée change trop. Si quelque chose vient obstruer ou durcir le tuyau, l'eau aura plus de difficulté à s'écouler. La pression à l'intérieur du tuyau augmentera et le tuyau pourrait éclater.

Le même phénomène peut se produire à l'intérieur des artères. L'augmentation de la pression exercée par le sang contre les parois des artères peut être attribuable à plusieurs facteurs, y compris :

- une augmentation du débit sanguin dans les vaisseaux;
- une augmentation de la résistance au débit sanguin. La résistance peut être causée par le rétrécissement des vaisseaux sanguins ou le durcissement de leurs parois. Ce durcissement diminue la capacité des parois à s'élargir.

Causes de l'hypertension

Chez plus de 90 % des personnes, on ne connaît pas la cause exacte de l'hypertension, mais on sait qu'un certain nombre de facteurs peuvent en favoriser l'apparition.

Facteurs de risque non modifiables

- Hérité
- Âge – Le risque d'hypertension augmente avec l'âge.
- Sexe – Jusqu'à 55 ans, le risque d'hypertension est plus élevé chez les hommes tandis qu'après 55 ans, il est plus élevé chez les femmes.
- Race – L'hypertension est plus précoce et plus grave chez les personnes d'origine africaine.

Facteurs de risque modifiables

- Embonpoint
- Sédentarité
- Consommation excessive d'alcool
- Alimentation trop salée (sodium)
- Prise de contraceptifs oraux

L'hérédité semble être la cause la plus importante d'hypertension artérielle. En d'autres mots, l'hypertension est une maladie qui court dans la famille. Vous pourriez donc être génétiquement prédisposé à l'hypertension, mais cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas y échapper. Vous ne pouvez pas changer vos gènes, mais vous pouvez maîtriser certains de vos autres facteurs de risque. Si vous présentez des facteurs de risque non modifiables (p. ex., hérédité, âge, sexe ou race), faites de votre mieux pour maîtriser ceux qui le sont. Vous pourrez ainsi prévenir l'hypertension ou la gérer si elle est déjà présente.

Mes facteurs de risque d'hypertension artérielle

-
-
-
-

Complications de l'hypertension artérielle

L'hypertension artérielle correspond à une élévation permanente de la pression du sang dans les artères. À long terme, l'hypertension peut causer des lésions aux vaisseaux sanguins et occasionner des problèmes de santé graves.

Athérosclérose, angine de poitrine et crise cardiaque – L'hypertension artérielle favorise l'apparition de plaque d'athérome qui s'accumule dans les artères et empêche le sang de se rendre au cœur. La diminution du débit sanguin vers le cœur peut conduire à l'angine de poitrine (douleurs thoraciques) ou même à la crise cardiaque.

Accident vasculaire cérébral (AVC) – On peut dire que l'accident vasculaire cérébral est une véritable « crise » au niveau du cerveau. La plaque d'athérome qui s'accumule dans les artères de la tête et du cou peut limiter l'approvisionnement en sang à certaines parties du cerveau. C'est la principale cause d'accident vasculaire cérébral. L'AVC peut aussi être causé par l'hypertension artérielle. L'élévation de la pression dans les vaisseaux affaiblis du cerveau peut entraîner leur rupture. L'accident vasculaire cérébral peut causer une déficience permanente ou la mort.

Maladie vasculaire périphérique – La maladie vasculaire périphérique est attribuable à l'accumulation de plaque d'athérome dans les artères des jambes. Elle peut entraîner des douleurs aiguës à l'effort, un trouble appelé « claudication intermittente ». Certaines personnes atteintes de ce trouble sont incapables de marcher, même sur une courte distance, sans éprouver des douleurs vives dans les jambes qui les forcent à s'arrêter.

Insuffisance cardiaque congestive – L'hypertension artérielle force le cœur à travailler plus fort pour pousser le sang dans les vaisseaux sanguins. Comme tout autre muscle soumis à un effort excessif, le cœur est susceptible de s'élargir et d'épaissir. Le cœur hypertrophié ne parvient plus à pomper le sang normalement, ce qui cause le refoulement du sang dans les poumons et les autres organes. Cette affection, appelée « insuffisance cardiaque congestive », est une maladie très grave.

Insuffisance rénale – L’hypertension artérielle peut causer des lésions aux vaisseaux sanguins des reins. Les reins ne peuvent plus filtrer le sang correctement. Il en résulte une accumulation de déchets dans l’organisme. Quand les reins cessent de fonctionner complètement, on doit avoir recours à la dialyse pour filtrer le sang.

Lésions oculaires – L’hypertension artérielle peut causer des lésions aux vaisseaux sanguins des yeux et entraîner la cécité.

Étape n° 2

Comprendre ses valeurs

Le dépistage de l'hypertension artérielle est facile. Il suffit de mesurer la tension artérielle à l'aide d'un tensiomètre. Pour ce faire, le médecin ou l'infirmière place un brassard gonflable autour de votre bras, puis y pompe lentement de l'air. À l'aide d'un stéthoscope, il ou elle prend deux mesures en évacuant l'air. Les deux mesures sont aussi importantes l'une que l'autre. Consultez le tableau ci-dessous pour connaître la signification de diverses mesures de la tension artérielle.

La *tension artérielle systolique* (qui correspond au chiffre le plus élevé) est la pression à l'intérieur des artères lorsque le cœur se contracte et pousse le sang dans les artères.

La *tension artérielle diastolique* (qui correspond au chiffre le plus bas) est la pression à l'intérieur des artères lorsque le cœur se relâche et se remplit de sang.

Classification de la tension artérielle (TA) chez les adultes (18 ans et plus) et intervention minimale recommandée

<i>Catégorie</i>	<i>Systolique (mmHg)</i>		<i>Diastolique (mmHg)</i>	<i>Intervention minimale recommandée</i>
Optimale	Moins de 120 et moins de 80			Mesurer de nouveau dans deux ans
Normale	Moins de 130 et moins de 85			Mesurer de nouveau dans deux ans
Normale élevée	130-139	ou	85-89	Mesurer de nouveau dans un an Apporter des modifications au mode de vie Considérer le traitement pharmacologique
Hypertension Stade 1	140-159	ou	90-99	Confirmer dans un délai de deux mois Apporter des modifications au mode de vie Considérer le traitement pharmacologique
Stade 2	160-179	ou	100-109	Procéder à une évaluation plus poussée Apporter des modifications au mode de vie Amorcer le traitement pharmacologique
Stade 3	180 ou plus ou 110 ou plus			Procéder à une évaluation plus poussée Apporter des modifications au mode de vie Amorcer le traitement pharmacologique

Source : NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH. « The Sixth Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure », *Archives of Internal Medicine*, novembre 1997.

Dans le cadre de votre participation au programme du CPRIC, le personnel vérifiera votre tension artérielle et suivra de près vos progrès en ce qui concerne vos valeurs cibles de tension artérielle. Consultez la version la plus récente de votre plan d'action personnel pour connaître les valeurs recommandées pour vous.

Mes valeurs cibles de tension artérielle

- *Viser ou maintenir une tension artérielle systolique inférieure à _____ mmHg.*
- *Viser ou maintenir une tension artérielle diastolique inférieure à _____ mmHg.*

Poser le diagnostic d'hypertension artérielle

Une seule mesure élevée de la tension artérielle ne suffit pas à poser le diagnostic d'hypertension, car la tension artérielle fluctue constamment. Un bon diagnostic s'appuiera sur plusieurs mesures. Si une première lecture révèle une élévation de la tension au-dessus des valeurs normales, il sera nécessaire de répéter la mesure à deux autres occasions pour établir le diagnostic d'hypertension artérielle.

Pour obtenir des mesures exactes de votre tension artérielle :

- ne fumez pas dans la demi-heure qui précède la prise de la tension;
- ne prenez pas de caféine ou d'alcool dans la demi-heure qui précède la prise de la tension;
- ne pratiquez pas une activité physique modérée ou intense dans l'heure qui précède la prise de la tension;
- ne prenez pas un repas dans l'heure qui précède la prise de la tension;
- ne prenez pas d'antihistaminique ou de médicament contre le rhume dans les six heures qui précèdent la prise de la tension.

Le stress tend à faire augmenter de façon temporaire la tension artérielle. Chez certaines personnes, une simple visite chez le médecin constitue un stress suffisant pour faire grimper leur tension artérielle. C'est ce que l'on appelle le « syndrome de la blouse blanche ».

Chez les personnes atteintes de ce trouble, l'automesure de la tension artérielle peut être très utile. Si vous prenez votre tension artérielle à la maison, on considère généralement qu'il y a hypertension lorsque la tension artérielle est égale ou supérieure à 135/85 mmHg. Votre médecin pourra vous demander de porter un appareil de mesure de la tension artérielle durant toute une journée. Cet appareil, appelé moniteur ambulatoire de la tension artérielle, est habituellement programmé pour prendre la tension artérielle toutes les quinze à trente minutes, le jour comme la nuit, tandis que vous vazez à vos occupations quotidiennes.

Pour les personnes qui doivent surveiller leur tension artérielle à la maison, il existe une vaste gamme de tensiomètres électroniques d'utilisation simple. Si vous songez à vous

procurer un tensiomètre, demandez à votre conseiller du CPRIC de vous remettre une copie d'une revue indépendante de ces produits. Évitez les appareils qui mesurent la tension au bout du doigt, car ils ne donnent pas des renseignements précis.

Chez un faible pourcentage de personnes, l'hypertension a une cause précise, telle qu'une affection rénale ou un déséquilibre hormonal. Dans ces cas, il est possible de gérer l'hypertension en traitant la cause. Si vous souffrez d'hypertension artérielle, votre médecin pourra effectuer une série de tests pour exclure ces maladies.

Comprendre la tension artérielle

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ». Apportez cette feuille lors de votre prochaine visite.

- Consultez la version la plus récente de votre plan d'action personnel pour connaître les valeurs recommandées pour vous.

Mes valeurs cibles de tension artérielle

- Viser ou maintenir une tension artérielle systolique inférieure à _____ mmHg.
- Viser ou maintenir une tension artérielle diastolique inférieure à _____ mmHg.
- Énumérez les bienfaits que vous procure la gestion de votre tension artérielle.

Les bienfaits que me procure la gestion de ma tension artérielle

-
-
-

- Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

Vérifiez vos connaissances

1. La tension artérielle correspond à la _____ que le sang exerce sur les parois des artères.
2. Une augmentation du _____ sanguin dans les vaisseaux peut augmenter la tension artérielle.
3. La résistance au débit sanguin peut être causée par le _____ des vaisseaux sanguins.
4. Le _____ de la paroi des vaisseaux sanguins diminue leur capacité à s'élargir.
5. Le risque d'hypertension augmente avec l'_____.
6. L'hypertension est plus précoce et plus grave chez les personnes d'origine _____.
7. L'_____ semble être la cause la plus importante d'hypertension artérielle.
8. L'_____ correspond à une élévation permanente de la pression du sang dans les artères.

9. À long terme, l'hypertension peut causer des _____ aux vaisseaux sanguins et occasionner des problèmes de santé graves.
10. L'hypertension artérielle favorise l'apparition de _____ d'athérome.
11. On peut dire que l'accident vasculaire cérébral est une véritable « crise » au niveau du _____.
12. La plaque d'athérome qui s'accumule dans les artères de la _____ et du _____ est la principale cause d'accident vasculaire cérébral.
13. Le cœur hypertrophié ne parvient plus à pomper le sang normalement, ce qui cause le refoulement du sang dans les _____ et les autres organes, une affection appelée « insuffisance cardiaque congestive ».
14. Les reins endommagés par l'hypertension artérielle ne peuvent plus _____ le sang correctement. Il en résulte une accumulation de déchets dans l'organisme.
15. L'hypertension artérielle peut causer des lésions aux vaisseaux sanguins des yeux et entraîner la _____.
16. On prend _____ mesures de la tension artérielle et les deux sont aussi importantes l'une que l'autre.
17. La tension artérielle _____ est la pression à l'intérieur des artères lorsque le cœur se contracte et pousse le sang dans les artères.
18. La tension artérielle _____ est la pression à l'intérieur des artères lorsque le cœur se relâche et se remplit de sang.
19. La tension artérielle optimale correspond à une tension systolique inférieure à _____ mmHg et à une tension diastolique inférieure à _____ mmHg.
20. Si une première lecture révèle une élévation de la tension au-dessus des valeurs normales, il sera nécessaire de répéter la mesure à _____ autres occasions pour établir le diagnostic d'hypertension artérielle.

Réponses : 1) pression; 2) débit; 3) rétrécissement; 4) durcissement; 5) âge; 6) africaine; 7) hérédité; 8) hypertension artérielle; 9) lésions; 10) plaque; 11) cerveau; 12) tête, cou; 13) poumons; 14) filtrer; 15) cécité; 16) deux; 17) systolique; 18) diastolique; 19) 120, 80; 20) deux

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.