



# Prévenir et gérer l'hypertension artérielle

---

## Aperçu de la trousse

Heureusement, l'hypertension artérielle est une maladie facile à déceler et à traiter. Depuis le début des années 1970, le taux de mortalité attribuable aux maladies du cœur et aux accidents vasculaires cérébraux a diminué de plus de 60 % au Canada, en grande partie grâce à une meilleure gestion de l'hypertension artérielle. Pourtant, plus de six millions de Canadiens et de Canadiennes souffrent encore d'hypertension artérielle et bon nombre d'entre eux ne reçoivent pas les soins nécessaires.

Si vous souffrez d'hypertension, sachez que vous n'êtes pas seul. Les renseignements contenus dans cette trousse pourront vous aider à gérer 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.** Considérer le rôle du mode de vie dans la prévention et la gestion de l'hypertension

**Étape n° 2.** Comprendre le rôle de la pharmacothérapie

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
- Comprendre la tension artérielle
- Comprendre le diabète
- Gérer le diabète
- Suivre un programme d'exercice conçu pour les diabétiques

## Étape n° 1

# Considérer le rôle du mode de vie dans la prévention et la gestion de l'hypertension

---

La prévention et la gestion de l'hypertension artérielle visent à réduire le risque de complications liées à l'hypertension artérielle de la façon la plus sûre possible. Pour ce faire, vous devez :

- atteindre et maintenir vos valeurs cibles (tension artérielle systolique et diastolique) recommandées dans votre plan d'action personnel du CPRIC;
- prendre en charge les autres facteurs de risque de maladie coronarienne que vous pouvez maîtriser ou modifier.

*Si vous ne faites pas d'hypertension*, vous pourriez empêcher votre tension artérielle d'augmenter en adoptant les recommandations sur le mode de vie qui suivent.

*Si vous faites de l'hypertension*, vous pourriez réduire votre tension artérielle en modifiant certaines habitudes de vie. Vous pourriez ainsi éviter d'avoir à prendre des médicaments.

*Si vous prenez des médicaments pour gérer votre tension artérielle*, vous pourriez quand même bénéficier d'un mode de vie sain, car celui-ci pourrait accroître l'efficacité de vos médicaments et vous permettre d'en prendre moins ou de ne plus en prendre.

Le programme du CPRIC est un programme global de gestion du mode de vie. L'un des objectifs du programme est de prévenir et de gérer l'hypertension artérielle. Dans votre plan d'action personnel et dans les trousseaux éducatifs du CPRIC, on aborde les principaux facteurs liés au mode de vie qui peuvent vous aider à gérer votre hypertension artérielle. Pour réduire votre tension artérielle ou prévenir l'hypertension artérielle, suivez les conseils suivants :

*Atteignez et maintenez un poids santé.* Si vous faites de l'embonpoint, votre cœur doit travailler plus fort pour pomper le sang dans tout le corps. Le fait d'atteindre et de maintenir un poids santé vous aidera à réduire votre tension artérielle. Même si le programme du CPRIC n'est pas un programme de gestion du poids à proprement parler, il a aidé de nombreux participants à perdre du poids et à ne pas le reprendre. Suivez les plans de repas et d'exercice recommandés dans votre plan d'action personnel du CPRIC.

*Faites de l'exercice régulièrement.* Selon les études, l'activité physique régulière permet de prévenir l'hypertension artérielle chez les personnes « normales » et de réduire la tension artérielle chez les personnes hypertendues. De plus, chez certains hypertendus sous médication, l'exercice leur a permis de cesser de prendre complètement les médicaments.

Le CPRIC vous offre de nombreuses trousse sur l'exercice pour vous aider à suivre un programme d'exercice.

### **Conseils sur l'exercice à l'intention des hypertendus**

- Ne faites pas d'exercice si votre tension artérielle systolique est supérieure à 200 mmHg ou si votre tension artérielle diastolique est supérieure à 115 mmHg.
- Rappelez-vous que certains antihypertenseurs peuvent diminuer la fréquence cardiaque pendant l'exercice. Consultez la section « Antihypertenseurs courants ». Si vous prenez des bêtabloquants, consultez votre conseiller du CPRIC avant de commencer votre programme d'exercice.
- Si vous prenez des antihypertenseurs, commencez chaque séance d'exercice par une période d'échauffement et terminez-la par une période de récupération.
- Lorsque vous effectuez des exercices de raffermissement musculaire, utilisez un poids ou une résistance plus faible et augmentez le nombre de répétitions. Essayez de faire entre dix et quinze répétitions de chaque exercice.

*Mangez sainement.* Votre alimentation peut influencer sur votre tension artérielle. Une étude récente, intitulée « DASH » (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), a montré qu'il est possible d'obtenir des résultats semblables aux antihypertenseurs en terme de réduction de la tension artérielle en adoptant un plan de repas ayant une teneur faible en matières grasses totales, en matières grasses saturées et en cholestérol, une teneur élevée en fibres, en potassium, en calcium et en magnésium, et une teneur modérée en protéines. Le plan de repas recommandé dans cette étude s'apparente de très près à ceux recommandés par le CPRIC.

Le CPRIC vous offre de nombreuses trousse sur la nutrition pour vous aider à suivre votre plan de repas. Notez tout ce que vous mangez dans votre journal d'alimentation du CPRIC.

*Diminuez votre consommation de sodium (sel).* Chez les hypertendus, la consommation d'une quantité réduite de sodium aide à réduire la tension artérielle. Même si les résultats ne sont pas les mêmes pour chacun, la plupart des gens bénéficieraient d'une alimentation moins riche en sodium. La majorité des gens consomment plus de sodium que ce dont leur organisme a besoin. La consommation de sodium étant un sujet important chez les hypertendus, le CPRIC a dédié une trousse complète sur le sujet, intitulée « Réduire sa consommation de sodium ».

*Limitez votre consommation d'alcool.* L'hypertension artérielle peut être causée par une consommation excessive d'alcool. Si vous buvez, faites preuve de modération (pas plus de deux verres par jour). Un verre équivaut à 43 ml (1,5 oz) de spiritueux (40 % d'alcool), 340 ml (12 oz) de bière ordinaire (5 % d'alcool) ou 142 ml (5 oz) de vin (12 % d'alcool). Puisque les femmes absorbent plus facilement l'alcool que les hommes et que les personnes de faible poids en ressentent plus rapidement les effets, il est recommandé à ces deux groupes de limiter leur consommation à un verre par jour.

Dans une situation sociale, préférez le vin ou la bière aux spiritueux. Diluez le vin avec de l'eau gazéifiée ou du jus de fruits. Une fois que vous avez terminé votre verre, optez pour une bière ou un vin non alcoolisé, une boisson gazeuse hypocalorique ou une eau embouteillée ou aromatisée spéciale. Il est à noter que l'alcool contient beaucoup de calories. Si vous essayez de gérer votre poids, il pourrait être utile de limiter votre consommation d'alcool.

## Étape n° 2

### Comprendre le rôle de la pharmacothérapie

---

Avant de vous prescrire des antihypertenseurs, votre médecin tiendra compte de trois facteurs importants :

- le degré d'élévation de votre tension artérielle;
- les autres facteurs de risque de maladie coronarienne que vous présentez;
- les autres maladies dont vous souffrez et les complications liées à l'hypertension que vous avez.

En règle générale, il n'est pas recommandé de recourir aux médicaments, dans un premier temps, pour lutter contre la tension artérielle, sauf si celle-ci est très élevée et qu'elle nécessite une intervention immédiate. Si vous souffrez d'hypertension artérielle, votre médecin pourra vous recommander une approche graduelle, dont la première étape consistera à apporter des changements à votre mode de vie, tels que modifier votre alimentation, faire de l'exercice régulièrement et perdre du poids si vous faites de l'embonpoint. Le programme du CPRIC peut vous aider à gérer votre mode de vie et votre hypertension.

Si vous suivez le programme pendant trois mois et que votre tension artérielle continue d'être élevée malgré les changements à votre mode de vie, vous devrez peut-être commencer à prendre des médicaments. Il est possible qu'avec le temps, vous puissiez diminuer les doses de médicaments ou même cesser complètement d'en prendre, mais, en principe, vous devrez prendre ces médicaments toute votre vie.

Votre médecin déterminera avec vous le traitement (médicament ou association de médicaments et dosage) qui vous convient le mieux. Pour ce faire, il devra procéder selon le principe d'essais et d'erreurs, car il n'existe pas de médicament miracle qui convient à tous. Tous les médicaments peuvent entraîner des effets secondaires. Certains peuvent présenter des interactions médicamenteuses avec les médicaments que vous prenez pour traiter d'autres troubles de santé, comme le diabète. Certains antihypertenseurs peuvent avoir un effet indésirable sur les taux de cholestérol, en provoquant une diminution du taux de cholestérol HDL (bon cholestérol) et une augmentation du taux de triglycérides. Par conséquent, si vous souffrez également d'hypercholestérolémie (taux élevé de cholestérol dans le sang), votre médecin devra en tenir compte dans son choix d'antihypertenseur.

Heureusement, il existe un grand nombre de médicaments antihypertenseurs parmi lesquels votre médecin peut choisir. Vous trouverez ci-dessous un tableau récapitulatif des trois principaux types de médicaments utilisés pour lutter contre l'hypertension. Vous y trouverez les appellations commerciale et générique, ainsi que les effets secondaires et les

précautions à prendre. Votre médecin et votre pharmacien pourront vous fournir des renseignements plus précis concernant les médicaments que vous prenez.

## Antihypertenseurs courants\*

<i>Classe thérapeutique/Exemple</i> Appellation commerciale (Appellation générique)	<i>Effets secondaires et précautions à prendre</i>
<i>Diurétiques</i>	Peuvent causer les effets suivants :
Diurétiques thiazidiques et apparentés <ul style="list-style-type: none"> <li>Hygroton<sup>®</sup> (chlorthalidone)</li> <li>HydroDiuril<sup>®</sup>, Microzide<sup>®</sup>, Esidrix<sup>®</sup> (hydrochlorothiazide)</li> <li>Lozol<sup>®</sup> (indapamide)</li> <li>Mykrox<sup>®</sup>, Zaroxolyn<sup>®</sup> (métolazone)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>augmentation du taux de cholestérol</li> <li>augmentation de la glycémie</li> <li>diminution des taux sanguins de potassium, de sodium et de magnésium</li> <li>augmentation de l'acide urique sérique (goutte)</li> <li>augmentation des taux sanguins de calcium</li> </ul>
Diurétiques de l'anse de Henle <ul style="list-style-type: none"> <li>Edecrin<sup>®</sup> (acide éthacrynique)</li> <li>Lasix<sup>®</sup> (furosémide)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>diminution possible des taux sanguins de potassium</li> <li>troubles auditifs (Edecrin<sup>®</sup> seulement)</li> </ul>
Diurétiques d'épargne potassique <ul style="list-style-type: none"> <li>Midamor<sup>®</sup> (chlorhydrate d'amiloride)</li> <li>Aldactone<sup>®</sup> (spironolactone)</li> <li>Dyrenium<sup>®</sup> (triamtérène)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>augmentation possible des taux sanguins de potassium</li> <li>augmentation du volume des seins et sensibilité des seins (Aldactone<sup>®</sup> seulement)</li> </ul>
<i>Bêta-bloquants (adrénoLytiques bêta)</i>	Peuvent causer les effets suivants :
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sectral<sup>®</sup> (acébutolol)</li> <li>Tenormin<sup>®</sup> (aténolol)</li> <li>Zebeta<sup>®</sup> (bisoprolol)</li> <li>Lopresor<sup>®</sup>, Toprol-XL<sup>®</sup> (métoprolol)</li> <li>Corgard<sup>®</sup> (nadolol)</li> <li>Visken<sup>®</sup> (pindolol)</li> <li>Indéral<sup>®</sup>, Indéral<sup>®</sup>-LA (propranolol)</li> <li>Betapace<sup>®</sup> (sotalol)</li> <li>Blocadren<sup>®</sup> (timolol)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>asthme ou aggravation de l'asthme</li> <li>ralentissement de la fréquence cardiaque</li> <li>aggravation de l'insuffisance cardiaque</li> <li>dissimulation des symptômes d'hypoglycémie chez les diabétiques</li> <li>aggravation de la douleur aux jambes à l'effort chez les personnes atteintes de claudication intermittente</li> <li>insomnie</li> <li>fatigue</li> <li>augmentation du taux de triglycérides et diminution du taux de cholestérol HDL (bon cholestérol) (sauf Sectral<sup>®</sup> et Visken<sup>®</sup>)</li> </ul>
<i>Autres adrénolytiques</i>	Peuvent causer les effets suivants :
Antihypertenseurs centraux <ul style="list-style-type: none"> <li>Catapres<sup>®</sup> (chlorhydrate de clonidine)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>somnolence</li> <li>sécheresse de la bouche</li> <li>ralentissement de la fréquence cardiaque</li> <li>augmentation de la tension artérielle en cas d'interruption du médicament</li> </ul>

\* *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).

\*\**Ce tableau n'énumère pas tous les antihypertenseurs. La présence de ces médicaments dans ce tableau ne signifie pas que le CPRIC en recommande l'usage. Le tableau ne contient pas tous les effets secondaires possibles, toutes les réactions indésirables, toutes les interactions ou toutes les précautions à prendre. Seul votre médecin est apte à vous prescrire ces médicaments.*

## Antihypertenseurs courants (suite)

<i>Classe thérapeutique/Exemple</i>	<i>Effets secondaires et précautions à prendre</i>
Appellation commerciale (Appellation générique)	
<i>Autres adrénolytiques – suite</i>	Peuvent causer les effets suivants :
Antihypertenseurs périphériques <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ismelin<sup>®</sup> (guanéthidine)</li> <li>• Serpasil<sup>®</sup> (résérpine)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chute de la tension artérielle en station debout et diarrhée (Ismelin<sup>®</sup> seulement)</li> <li>• congestion nasale, somnolence, dépression et aggravation des ulcères gastroduodénaux (Serpasil<sup>®</sup> seulement)</li> </ul>
Alphabloquants (adrénolytiques alpha) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cardura<sup>®</sup> (mésylate de doxazosine)</li> <li>• Minipress<sup>MC</sup> (chlorhydrate de prazosine)</li> <li>• Hytrin<sup>®</sup> (chlorhydrate de térazosine)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chute de la tension artérielle en station debout (parfois très marquée après la première dose)</li> </ul>
Alpha et bêtabloquants <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coreg<sup>MC</sup> (carvédilol)</li> <li>• Normodyne<sup>®</sup>, Trandate<sup>®</sup> (chlorhydrate de labétalol)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• effets secondaires semblables à ceux des alphabloquants et des bêtabloquants</li> </ul>
<i>Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)</i>	Peuvent causer les effets suivants :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lotensin<sup>®</sup> (chlorhydrate de bénazépril)</li> <li>• Capoten<sup>MC</sup> (captopril)</li> <li>• Vasotec<sup>®</sup> (maléate d'énalapril)</li> <li>• Monopril<sup>MC</sup> (fosinopril sodique)</li> <li>• Prinivil<sup>®</sup>, Zestril<sup>®</sup> (lisinopril)</li> <li>• Accupril<sup>MC</sup> (chlorhydrate de quinapril)</li> <li>• Altace<sup>®</sup> (ramipril)</li> <li>• Mavik<sup>MC</sup> (trandolapril)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• toux</li> <li>• éruption cutanée</li> <li>• perte du goût</li> <li>• difficulté à avaler</li> <li>• diminution du taux de globules blancs</li> <li>• augmentation des taux sanguins de potassium</li> </ul>
<i>Antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II</i>	Peuvent causer les effets suivants :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cozaar<sup>®</sup> (losartan potassique)</li> <li>• Diovan<sup>®</sup> (valsartan)</li> <li>• Avapro<sup>MC</sup> (irbesartan)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• difficulté à avaler</li> <li>• augmentation des taux sanguins de potassium</li> </ul>
<i>Inhibiteurs calciques</i>	Peuvent causer les effets suivants :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Norvasc<sup>MC</sup> (bésylate d'amlodipine)</li> <li>• Cardizem<sup>®</sup> SR, Cardizem<sup>®</sup> CD, Dilacor<sup>®</sup> XR, Tiazac<sup>®</sup> (chlorhydrate de diltiazem)</li> <li>• Plendil<sup>®</sup> (félodipine)</li> <li>• Procardia<sup>®</sup> XL, Adalat<sup>®</sup> CC (nifédipine)</li> <li>• Isoptin<sup>®</sup> SR, Calan<sup>®</sup> SR, Verelan<sup>®</sup>, Covera<sup>®</sup> HS (chlorhydrate de vérapamil)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• enflure des chevilles</li> <li>• maux de tête</li> <li>• constipation</li> <li>• nausées</li> <li>• bouffées vasomotrices</li> <li>• troubles des gencives</li> </ul>
<i>Vasodilatateurs directs</i>	Peuvent causer les effets suivants :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresoline<sup>®</sup> (chlorhydrate d'hydralazine)</li> <li>• Loniten<sup>®</sup> (minoxidil)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• maux de tête</li> <li>• rétention d'eau</li> <li>• accélération de la fréquence cardiaque</li> <li>• lupus (Apresoline<sup>®</sup> seulement)</li> <li>• pilosité excessive (Loniten<sup>®</sup> seulement)</li> </ul>

## Association d'antihypertenseurs

<i>Classe thérapeutique</i>	<i>Exemples</i>
	Appellation commerciale (Appellation générique)
<i>Bêtabloquants + diurétiques</i>	Tenoretic <sup>®</sup> (aténolol + chlorthalidone) Lopresor <sup>®</sup> HCT (tartrate de métoprolol + hydrochlorothiazide) Corzide <sup>®</sup> (nadolol + bendrofluméthiazide) Indéride <sup>®</sup> , Indéride <sup>®</sup> LA (chlorhydrate de propranolol + hydrochlorothiazide) Timolide <sup>®</sup> (maléate de timolol + hydrochlorothiazide)
<i>Inhibiteurs de l'ECA + diurétiques</i>	Lotensin <sup>®</sup> HCT (chlorhydrate de bénazépril + hydrochlorothiazide) Capozide <sup>®</sup> (captopril + hydrochlorothiazide) Vaseretic <sup>®</sup> (maléate d'énalapril + hydrochlorothiazide) Prinzide <sup>®</sup> , Zestoretic <sup>®</sup> (lisinopril + hydrochlorothiazide)
<i>Antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II + diurétiques</i>	Hyzaar <sup>®</sup> (losartan potassique + hydrochlorothiazide)
<i>Autres associations</i>	Dyazide <sup>®</sup> , Maxide <sup>®</sup> (triamtérène + hydrochlorothiazide) Aldactazide <sup>®</sup> (spironolactone + hydrochlorothiazide) Moduretic <sup>®</sup> (chlorhydrate d'amiloride + hydrochlorothiazide) Apresazide <sup>®</sup> (hydralazine + hydrochlorothiazide) Aldoril <sup>®</sup> (méthylodopa + hydrochlorothiazide) Hydropres <sup>®</sup> (résérpine + hydrochlorothiazide)

### Questions à poser à son médecin

Avant d'accepter de prendre des médicaments pour gérer l'hypertension artérielle, vous avez le droit et le devoir de vous renseigner sur ceux-ci. Voici dix questions à poser à votre médecin.

1. Pourquoi croyez-vous que je devrais prendre ce médicament?
2. Quelles sont les appellations générique et commerciale de ce médicament?
3. Quelle dose me prescrirez-vous?
4. Y a-t-il des interactions connues avec les autres médicaments que je prends en ce moment? (Soyez prêt à nommer tous les médicaments que vous prenez, y compris ceux achetés en vente libre.)
5. Comment devrai-je prendre ce médicament? (Avec un repas ou à jeun?)
6. Quels sont les effets secondaires à surveiller? Devrais-je vous les signaler immédiatement ou attendre lors de notre prochain rendez-vous?
7. Combien de temps devrai-je prendre ce médicament?
8. Quand devrai-je faire vérifier de nouveau ma tension artérielle?
9. Y a-t-il d'autres tests, tels que des analyses sanguines, que je devrai subir pendant que je prends ce médicament?
10. Si vous participez à un programme d'exercice : Est-ce que ce médicament influera sur ma fréquence cardiaque durant l'exercice? Si oui, de quelle manière?

## Conseils sur les médicaments

- Vérifiez votre prescription avant de quitter la pharmacie pour vous assurer qu'il n'y a pas eu d'erreur. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre pharmacien.
- Conservez vos médicaments dans un endroit sec où la température est constante. La salle de bains n'est pas nécessairement le meilleur endroit.
- Conservez tous vos médicaments dans leur contenant original. N'enlevez pas les étiquettes et ne mélangez pas les médicaments dans un même contenant.
- Conservez tous les médicaments hors de la portée des enfants.
- Prenez vos médicaments à la même heure tous les jours. Établissez un horaire simple et régulier. Demandez à quelqu'un de vous rappeler de prendre vos médicaments ou de vous demander si vous l'avez fait.
- Si vous oubliez de prendre vos médicaments une journée, n'en doublez pas la dose le lendemain.
- Ne cessez jamais de prendre vos médicaments sans en discuter d'abord avec votre médecin. Vos médicaments ne sont efficaces que si vous les prenez. L'interruption soudaine de vos médicaments pourrait faire monter rapidement votre tension artérielle, ce qui pourrait être dangereux.
- Notez tous les effets secondaires causés par les médicaments que vous prenez et signalez-les à votre médecin.

# Prévenir et gérer l'hypertension 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.

- Énumérez trois mesures que vous prévoyez prendre pour réduire votre tension artérielle ou l'empêcher d'augmenter.

*Je vais :*

- 
- 
- 

- 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 prévention et la gestion de l'hypertension artérielle visent à réduire le risque de complications liées à l'hypertension artérielle de la façon la plus \_\_\_\_\_ possible.
2. Si vous faites de l'hypertension, vous pourriez réduire votre tension artérielle en \_\_\_\_\_ certaines habitudes de vie.
3. Si vous prenez des \_\_\_\_\_ pour gérer votre tension artérielle, vous pourriez quand même bénéficier d'un mode de vie sain.
4. Si vous faites de l'\_\_\_\_\_, votre cœur doit travailler plus fort pour pomper le sang dans tout le corps.
5. L'\_\_\_\_\_ régulière permet de prévenir l'hypertension artérielle.
6. Ne faites pas d'exercice si votre tension artérielle systolique est supérieure à \_\_\_\_\_ mmHg ou si votre tension artérielle diastolique est supérieure à \_\_\_\_\_ mmHg.
7. Certains antihypertenseurs peuvent diminuer la \_\_\_\_\_ pendant l'exercice.
8. Chez les hypertendus, la consommation d'une quantité réduite de \_\_\_\_\_ aide à réduire la tension artérielle.
9. L'hypertension artérielle peut être causée par une consommation excessive d'\_\_\_\_\_.
10. Il n'est pas recommandé de recourir aux médicaments, dans un premier temps, pour lutter contre la tension artérielle, sauf si celle-ci est très \_\_\_\_\_ et qu'elle nécessite une intervention immédiate.

11. Si vous suivez le programme pendant \_\_\_\_\_ mois et que votre tension artérielle continue d'être élevée malgré les changements à votre mode de vie, vous devrez peut-être commencer à prendre des médicaments.
12. Lorsque vous commencez à prendre des antihypertenseurs, vous pouvez vous attendre à en prendre toute votre \_\_\_\_\_.
13. Tous les médicaments peuvent entraîner des \_\_\_\_\_.
14. Certains antihypertenseurs peuvent présenter des \_\_\_\_\_ médicamenteuses avec les médicaments que vous prenez pour traiter d'autres troubles de santé.
15. Votre médecin déterminera avec vous le traitement (médicament ou association de médicaments et \_\_\_\_\_) qui vous convient le mieux.
16. Si vous cessez de prendre vos médicaments, cela pourrait faire \_\_\_\_\_ votre tension artérielle.

*Réponses : 1) sûre; 2) modifiant; 3) médicaments; 4) embonpoint; 5) activité physique; 6) 200, 115; 7) fréquence cardiaque; 8) sodium; 9) alcool; 10) élevée; 11) trois; 12) vie; 13) effets secondaires; 14) interactions; 15) dosage; 16) monter*

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