

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

par Kim Brodeur, inf. clinicienne.



Lorsque notre cœur bat, il envoie du sang à travers les vaisseaux sanguins, soit les artères, afin d'approvisionner nos organes en oxygène et ainsi, assurer leur bon fonctionnement. La pression artérielle (P.A.) ou la tension artérielle correspond à la mesure de la force qui est exercée par le sang sur la paroi des vaisseaux sanguins, soit les artères.

Lors de la prise de la P.A., nous pouvons observer deux chiffres, soit;

- La pression **SYSTOLIQUE** : La valeur la plus élevée.
Correspond à la pression sur les artères, au moment du que le cœur bat.
- La pression **DIASTOLIQUE** : La valeur la plus basse.
Correspond à la pression exercée sur les artères, lorsque le cœur est au repos.

Dans ce sens, l'**HYPERTENSION ARTÉRIELLE**, est une pression trop élevée dans les artères, ce qui peut entraîner de multiples conséquences, en augmentant le travail du cœur, qui se fatigue plus rapidement et en créant un durcissement prématuré des artères.

- **Complications cardiaques** (insuffisance cardiaque, angine, infarctus...)
- **Accident vasculaire cérébraux (AVC)**
- **Insuffisance rénale**
- **Maladies vasculaires périphériques**

Pourquoi devrions-nous y porter attention?

Nous savons que 23% des adultes Canadiens font de l'hypertension, et ce chiffre atteint les 51% pour les Canadiens entre 60 et 79 ans. Également 75% de ces patients présentent au moins un autre facteur de risque de maladies cardiovasculaires (ex : diabète, cholestérol). Les maladies cardiovasculaires constituent une des principales causes de décès en Amérique du Nord.

Que pouvons-nous faire?

L'adoption de bonnes habitudes de vie demeure l'élément central du traitement de l'hypertension, tels que : maintien d'un poids santé, pratique d'activité physique régulière, choix alimentaires contenant peu d'aliments transformés et faibles en sodium, réduire sa consommation d'alcool, adopter des stratégies de gestion du stress et cesser le tabac.

Un bon comportement à adopter est de mesurer régulièrement sa pression artérielle. Il est recommandé de prendre l'habitude de garder un registre ou un journal de ses mesures et de faire un suivi auprès des professionnels de la santé.

Saviez-vous qu'un nouvel appareil est disponible pour les membres du Centre ÉPIC ? Il est situé tout près du bistro. ;)



Références

[Tension artérielle des adultes, 2016-2019 \(statcan.gc.ca\)](https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2021001/article/00001-eng.htm)

[Société québécoise d'hypertension artérielle](https://www.hypertension.ca/)

[Hypertension artérielle | Institut de Cardiologie de Montréal \(icm-mhi.org\)](https://www.icm-mhi.org/)

[Hypertension Canada | For Healthcare Professionals](https://www.hypertension.ca/for-healthcare-professionals/)