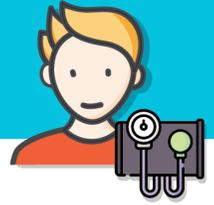


Bien gérer l'hypertension artérielle



Avertissement



Cet atelier éducatif est enseigné par les professionnel(-le)s du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel(-le) de la santé.

Les règlements de l'atelier



- Respect de soi-même et des autres
- Confidentialité
- Engagement
- Partage et participation
- Bienveillance
- Questions personnelles pour la fin

Avec votre présence aujourd'hui, nous considérons que vous avez consenti à participer à l'atelier ou cours de groupe. Vous pouvez retirer votre consentement en tout temps.

À noter qu'il est interdit d'enregistrer la présentation.

Le plan de présentation



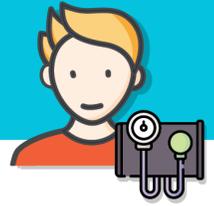
1. Qu'est-ce que l'hypertension artérielle?
2. La technique de prise de pression artérielle
3. Les complications possibles
4. Les traitements
5. La procédure lors des jours de maladie
6. Les bienfaits de l'activité physique sur la pression artérielle





Où en êtes-vous dans l'amélioration
de vos habitudes de vie?

Un retour sur l'hypertension artérielle

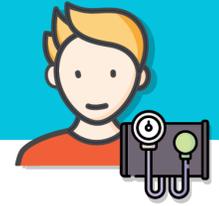


L'hypertension artérielle correspond à une pression trop élevée dans les vaisseaux sanguins, ce qui risque de les endommager.

L'hypertension artérielle ne se guérit pas, mais se contrôle.



Les causes de l'hypertension artérielle



- La rétention de sel;
- La rigidité des artères;
- La vasoconstriction.

Vasoconstriction et Vasodilatation



Artère normale



Vasoconstriction



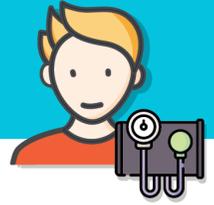
Vasodilatation

Haberfeld, 2023



Comment savoir si l'hypertension artérielle
est bien contrôlée?

L'autosurveillance de la pression artérielle



Il est important de mesurer la pression artérielle :

- avant un rendez-vous médical;
- lors d'un changement de traitement pour l'hypertension artérielle;
- lors d'un malaise (ex. : mal de tête, étourdissement, etc.).

La prise de la pression artérielle



Le meilleur moment pour prendre la pression artérielle :

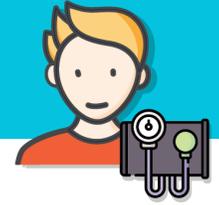
- Avant de manger ou deux heures après le repas;
- Avant la médication;
- Après cinq minutes de repos en position assise;
- Après être allé à la toilette;
- Ne pas consommer de café, de chocolat ou de tabac dans l'heure précédant la mesure;
- Ne pas faire d'exercice physique dans les 30 minutes précédant la mesure.



Au moment de la mesure :

- Être en position assise;
- Avoir le dos appuyé;
- Dégager et soutenir le bras;
- Utiliser un brassard de taille appropriée au bras;
- Placer le milieu du brassard à la hauteur du cœur;
- Placer le bord inférieur du brassard à 3 cm (1 pouce) au-dessus du pli du coude;
- Ne pas parler et ne pas bouger durant les mesures;
- Décroiser les jambes;
- Poser les pieds à plat du sol.

À quoi correspondent ces chiffres?



À quoi correspond ce chiffre?

À la pression systolique :

Lorsque le cœur se contracte.

À quoi correspond ce chiffre?

À la pression diastolique :

Lorsque le cœur se repose entre deux battements cardiaques.

À quoi correspond ce chiffre?

Au pouls :

Le nombre de battements cardiaques par minute.



Recommended by
Recommandé par
Hypertension Canada
Gold | Or



Recommended by
Recommandé par
Hypertension Canada
Silver | Argent

Interpréter le résultat



Valeurs cibles générales (peuvent être différentes d'une personne à l'autre)	
Pour la population générale	Pour les personnes diabétiques
130/80 mm Hg	130/80 mm Hg

Le pouls doit être entre 60 et 100 battements par minute.

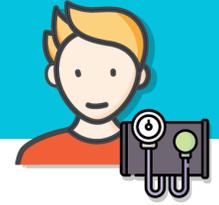
Quand consulter?



Il est important de consulter un médecin si la pression artérielle atteint **180/120 mm Hg à deux reprises** dans un intervalle de cinq minutes.



Un exercice de mesures de pression artérielle à domicile



INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES :

complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir).

Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un X dans la case correspondante.

Jour	DATE	MESURE	MATIN		SOIR		POULS	
			SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	MATIN	SOIR
1	25 /04	1 ^{re}	145	90			86	
		2 ^e	142	85			82	
2	26 /04	1 ^{ère}			150	98		90
		2 ^e			152	96		88
3	27 /04	1 ^{ère}	154	98			92	
		2 ^e	152	96			88	
4	28 /04	1 ^{ère}			184	98	Mal de tête	99
		2 ^e			186	105		98
5		1 ^{ère}						
		2 ^e						
6		1 ^{ère}						
		2 ^e						
7		1 ^{ère}						
		2 ^e						
TOTAL								
MOYENNE HEBDOMADAIRE								

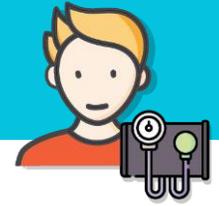
* Le tableau peut être photocopié





Qu'est-ce qui pourrait arriver si l'hypertension artérielle n'est pas bien contrôlée à long terme?

Les complications de l'hypertension artérielle



- Saignement de la rétine
- Rétinopathie hypertensive



- Accident vasculaire cérébral
- Hémorragie cérébrale



- Infarctus du myocarde
- Angine
- Revascularisation coronarienne
- Insuffisance cardiaque

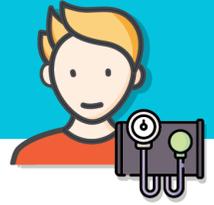


- Néphropathie
- Insuffisance rénale



- Claudication (douleurs aux jambes à la marche)

Comment surveiller l'arrivée des complications possibles?



- Faire l'examen des yeux à chaque année ou aux deux ans;
- Prendre rendez-vous chez l'optométriste si un changement de la vision survient.



- VITE : V (visage affaissé), I (incapacité de lever les deux bras normalement), T (trouble de la parole) et E (extrême urgence de consulter).



- Consulter en **urgence** si douleur thoracique de plus de 15 minutes;
- Consulter dans un **bref délai** si la douleur thoracique est soulagé en moins de 15 minutes.



- Faire les prises de sang dans les délais demandés.



- Consulter rapidement un médecin si douleur fréquente aux jambes à la marche.

La médication

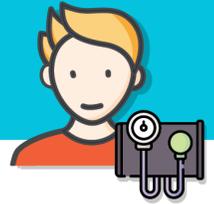


La médication joue un rôle important dans le traitement de l'hypertension artérielle pour éviter le développement des complications.

Plusieurs classes de médicaments existent.



Les diurétiques



Chlortalidone
Hydrochlorothiazide (HCTZ)
Indapamide

Leurs modes d'action sont :

- d'augmenter l'élimination de l'eau et du sel par les urines;
- de produire un effet vasodilatateur sur les muscles lisses des vaisseaux.

Une prise de sang doit être effectuée 10 à 14 jours après l'ajustement de ces médicaments.

Les IECA et les ARA



Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (IECA)

Énalapril	Périndopril
Fosinopril	Ramipril
Lisinopril	Trandolapril

Les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II (ARA)

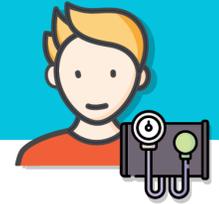
Candésartan	Olmésartan
Irbésartan	Telmisartan
Lorsartan	Valsartan

Leurs modes d'action sont :

- d'empêcher l'effet vasoconstricteur rénal;
- de permettre la vasodilatation.

Une prise de sang doit être effectuée 10 à 14 jours après l'ajustement de ces médicaments.

Les bloqueurs des canaux calciques



Amlodipine

Diltiazem

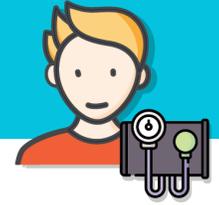
Féلودipine

Vérapamil

Nifédipine

Leur mode d'action est de permettre la vasodilatation au niveau des muscles lisses.

Les bêta-bloquants



Acébutolol

Métoprolol

Aténolol

Nadolol

Bisoprolol

Propanolol

Labétalol

Timolol

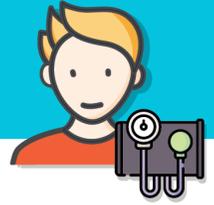
Leur mode d'action est de permettre la vasodilatation au niveau des muscles lisses.

Certaines molécules agissent aussi au niveau du cœur et ralentissent les battements cardiaques.



Certaines précautions à prendre

Les procédures lors des journées de maladie



Lors d'une journée de maladie, si vous avez du mal à garder les liquides ingérés, vous courez un risque de déshydratation.

La déshydratation cause :

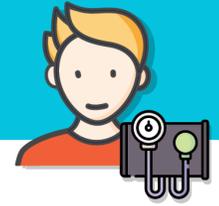


Glycémie
(taux de sucre dans le sang)



Pression artérielle

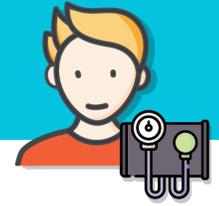
Quoi faire en cas de déshydratation?



Restez hydraté en buvant une solution de réhydratation en prenant de petites gorgées à intervalles réguliers.

Contactez votre pharmacien(-ne) pour connaître les médicaments qui doivent être cessés durant 48 à 72 heures.

La vigilance face aux produits en vente libre



Consultez votre pharmacien(-ne) avant de consommer des produits en vente libre.

Certains d'entre eux pourraient avoir des interactions avec la médication prescrite.





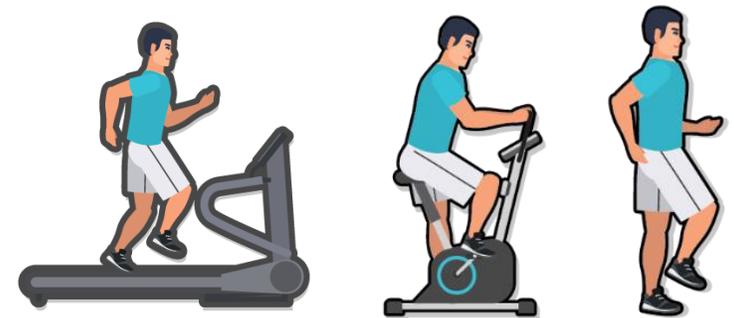
Qu'est-ce qui peut aider à contrôler la pression artérielle outre la médication?

Les bénéfices de l'activité physique sur la pression artérielle



La pratique d'activité physique permet de :

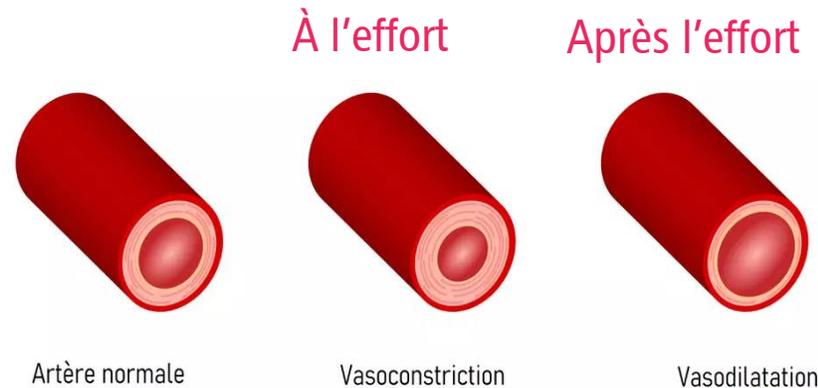
- diminuer l'activité du système nerveux autonome;
- diminuer les hormones impliquées dans l'hypertension artérielle;
- dilater les vaisseaux sanguins.



Les bénéfices de l'activité physique sur la pression artérielle (suite)



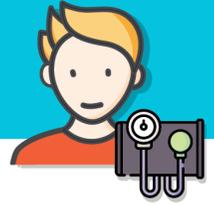
Vasoconstriction et Vasodilatation



Cet effet peut perdurer plusieurs heures après l'effort.

Ceci permet une diminution de la pression artérielle après une activité cardiovasculaire, pouvant aller de **-5 à -7 mm Hg**, et après une séance de musculation, pouvant aller à **- 3 mm Hg**.

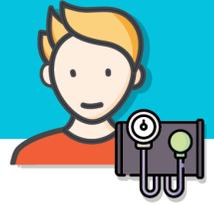
Les précautions à prendre lors de l'activité physique



Il est important de :

- s'assurer que la pression artérielle n'est pas supérieure à 160/100 mm Hg au repos;
- s'assurer de consulter son médecin pour connaître sa zone sécuritaire d'entraînement pour maximiser les bienfaits;
- faire un échauffement et un retour au calme;
- maintenir une respiration fluide à l'effort.

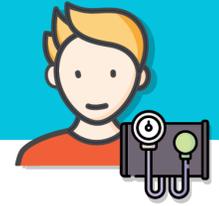
Une mise en situation



Bertrand, 55 ans, n'a pas fait d'activité physique soutenue depuis 10 ans. Avec son diagnostic d'hypertension artérielle, il souhaite recommencer à bouger. Que lui recommandez-vous?

- Recommencer progressivement en termes d'intensité, de temps et de fréquence;
- Maintenir une intensité légère jusqu'à l'évaluation avec un médecin;
- Trouver une activité physique qui lui procure du plaisir.

Une question à choix multiples



Pour une personne diagnostiquée avec une hypertension artérielle, la pression artérielle devrait être maintenue au repos en bas de :

a) 135/85 mm Hg

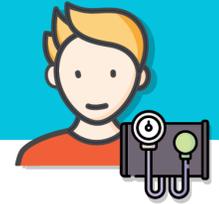
b) 130/80 mm Hg

c) 120/80 mm Hg

Pour la population générale et les personnes atteintes du diabète



Si ma pression artérielle est à 180/110 mm Hg, je devrais...



Aller me coucher pour que ça passe

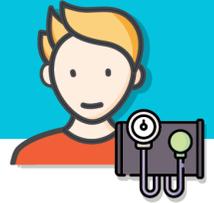


ou

Reprendre ma pression artérielle après cinq minutes de repos



Une question à choix multiples

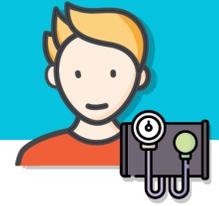


Si ma pression artérielle est encore supérieure à 180/120 mm Hg après 5 minutes de repos et que je ne me sens pas bien, je devrais :

- a) prendre un rendez-vous médical la semaine prochaine
- b) aller à l'urgence dans un hôpital ou dans une clinique**



Un exercice de mesures de la pression à domicile



INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES :

complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir).

Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un X dans la case correspondante.

Jour	DATE	MESURE	MATIN		SOIR		POULS	
			SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	MATIN	SOIR
1	25 /04	1 ^{re}	125	70			86	
		2 ^e	122	65			82	
2	26 /04	1 ^{ère}	124	78			70	
		2 ^e	122	76			78	
3	27 /04	1 ^{ère}	118	78			72	
		2 ^e	116	76			75	
4	28 /04	1 ^{ère}	120	72			72	
		2 ^e	121	76			68	
5	29 /04	1 ^{ère}	123	72			72	
		2 ^e	121	70			68	
6	30 /04	1 ^{ère}	128	78			70	
		2 ^e	121	76			78	
7	01 /05	1 ^{ère}	124	78			86	
		2 ^e	122	76			82	
TOTAL								
MOYENNE HEBDOMADAIRE								

* Le tableau peut être photocopié



Est-ce que la pression artérielle est bien contrôlée?

Un exercice de mesures de la pression à domicile (suite)



INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES :

complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir).

Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un X dans la case correspondante.

Jour	DATE	MESURE	MATIN		SOIR		POULS	
			SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	MATIN	SOIR
1	25 /04	1 ^{re}	125	70			86	
		2 ^e	122	65			82	
2	26 /04	1 ^{ère}			144	88	70	
		2 ^e			142	86	78	
3	27 /04	1 ^{ère}	118	78			72	
		2 ^e	116	76			75	
4	28 /04	1 ^{ère}			140	82	72	
		2 ^e			141	86	68	
5	29 /04	1 ^{ère}	123	72			72	
		2 ^e	121	70			68	
6	30 /04	1 ^{ère}			138	78	70	
		2 ^e			131	76	78	
7	01 /05	1 ^{ère}	124	78			86	
		2 ^e	122	76			82	
TOTAL								
MOYENNE HEBDOMADAIRE								

* Le tableau peut être photocopié



SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Maintenant, est-ce que la pression artérielle est bien contrôlée?

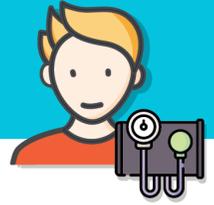
En conclusion



Il est important de bien suivre l'évolution de l'hypertension artérielle en mesurant sa pression artérielle régulièrement. Vous avez le pouvoir de bien la gérer en prenant la médication telle que prescrite et en adoptant de bonnes habitudes de vie.

Cela contribuera à diminuer le risque de complications possibles.

Vous êtes responsable de votre parcours!



Contactez-nous par téléphone ou par courriel lorsque vous devez vous absenter ou pour reprendre un atelier manqué.

CEMC du secteur Pierre-Boucher

- Téléphone : 450 468-7700
- Courriel : maladies.chroniques.pb.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CEMC du secteur Richelieu-Yamaska

- Téléphone : 450 773-4387
- Courriel : maladies.chroniques.ry.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CEMC du secteur Pierre-De Saurel

- Téléphone : 450 551-8051
- Courriel : maladies.chroniques.pds.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca



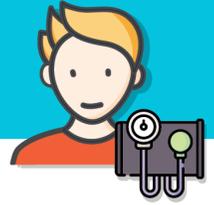
Nous vous invitons à visiter le site Web du Centre d'expertise en maladies chroniques afin de consulter les documents concernant les sujets de l'atelier au ciss.me/cemc

Les références



- Centre d'expertise en maladies chroniques. (2023). Ma boîte à outils après un événement cardiaque. *CISSS de la Montérégie-Est*.
- Diabète Québec. (s. d.). *Diabète de type 2*. <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/informations-sur-le-diabete/diabete-de-type-2/#video>
- Diabète Québec. (2021). *Symptômes*. <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/informations-sur-le-diabete/diabete-symptoms/>
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. (2018). *Athérosclérose*. <https://www.coeuretavc.ca/maladies-du-coeur/problemes-de-sante/atherosclerose>
- Haberfeld, I. (2023). Vasoconstriction : définition, causes, effets. *Le journal des femmes*. <https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2897005-vasoconstriction-definition-causes-effets/>
- Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. (s. d.). <https://www.ottawaheart.ca/fr>
- Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. (s. d.). *Le cholestérol et votre cœur*. <https://www.ottawaheart.ca/sites/default/files/uploads/documents/Patients-Visitors/infographic-cholesterol-fra.pdf>
- Lear, Dr S. (s. d.). 7 astuces pour combattre le stress. *Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada*. <https://www.coeuretavc.ca/articles/7-astuces-pour-combattre-le-stress>
- Quirion, J. et Filion, L. (2018). Répondre au besoin d'information des personnes qui ont récemment reçu un diagnostic de maladie chronique. *Perspective infirmière*. <https://www.oiiq.org/documents/20147/271608/besoin-information-malades-chroniques.pdf/8fc6a854-139e-e3de-66ea-ff2ebc18b055>

Les références (suite)



- Société québécoise d'hypertension artérielle. (s. d.). <https://sqha2.hypertension.qc.ca/>
- Société québécoise d'hypertension artérielle. (s. d.). Mesurer sa pression artérielle à domicile. <https://sqha2.hypertension.qc.ca/info-patients/mesure-de-pression-a-domicile/>
- Société québécoise d'hypertension artérielle. (s. d.). *Méthodes diagnostiques de mesure*. <https://sqha2.hypertension.qc.ca/prise-en-charge-2/methodes-de-mesure/>
- Société québécoise d'hypertension artérielle. (s. d.). *Risques d'une HTA non-traitée ou non-maîtrisée*. <https://www.hypertension.qc.ca/content.asp?node=397>



Merci!

Montréal-est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montréal-Est

Québec 