

la pression systolique (valeur la plus haute)

la pression diastolique (valeur la plus basse)

## PARLONS DE L'HYPERTENSION

Le cœur d'une personne qui fait de l'hypertension, ou de la haute pression artérielle, travaille plus pour pomper le sang dans les vaisseaux sanguins, ce qui cause des dommages au cœur et aux vaisseaux sanguins<sup>1</sup>.

### GÉRER L'HYPERTENSION EN...

-  **VÉRIFIANT** régulièrement sa pression artérielle
-  **ADOPTANT** un régime équilibré faible en gras et en sel
-  **FAISANT** de l'activité physique régulièrement
-  **CESSANT** de fumer et en évitant la fumée secondaire
-  **LIMITANT** sa consommation d'alcool
-  **PRENANT** ses médicaments exactement comme le médecin l'a prescrit – autrement dit, chaque jour et à heure fixe<sup>2</sup>

Si la pression artérielle n'est pas bien gérée, il peut en résulter de graves complications...

**CRISE CARDIAQUE** **AVC** **MALADIE RÉNALE** **DÉMENCE**  
**DYSFONCTIONNEMENT ÉRECTILE** **INSUFFISANCE CARDIAQUE** **PROBLÈMES DE VISION<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> [www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMlqE/b.3562033/k.B98E/Accueil.htm?\\_ga=1.219977049.1912709055.1405697007](http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMlqE/b.3562033/k.B98E/Accueil.htm?_ga=1.219977049.1912709055.1405697007)

<sup>2</sup> [hypertension.ca/fr/public](http://hypertension.ca/fr/public)

<sup>3</sup> [hypertension.ca/fr/hypertension/what-do-i-need-to-know/health-risks-associated-with-high-blood-pressure](http://hypertension.ca/fr/hypertension/what-do-i-need-to-know/health-risks-associated-with-high-blood-pressure)

<sup>4</sup> The Impact on Community Pharmacist Interventions in Hypertension Management on Patient Outcomes: A Randomized Controlled Trial, [www.opatoday.com/Media/Default/Reports/Hypertension%20-Study%20-%20Final%20Report%20\(January%208%202014\).pdf](http://www.opatoday.com/Media/Default/Reports/Hypertension%20-Study%20-%20Final%20Report%20(January%208%202014).pdf)

<sup>5</sup> [www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMlqE/b.4010245/k.BA87/Maladies\\_du\\_coeur\\_\\_Qu8217estce\\_que\\_le\\_r233gime\\_DASH.htm](http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMlqE/b.4010245/k.BA87/Maladies_du_coeur__Qu8217estce_que_le_r233gime_DASH.htm)

### FAITS SURPRENANTS

**AU CANADA, MOINS DE UN HYPERTENDU SUR TROIS MAÎTRISE SON HYPERTENSION** 

Selon les données de GSC,

**64 %** DES PERSONNES ATTEINTES D'HYPERTENSION OBSERVENT LE TRAITEMENT PRESCRIT 

Ce qui veut dire que

**36 %** NE PRENNENT PAS LEURS MÉDICAMENTS SELON LA PRESCRIPTION DU MÉDECIN

**PRENDRE 50 % DE VOS MÉDICAMENTS EST 0 % EFFICACE** (Les médicaments ne font pas effet si vous ne les prenez pas! )

### LE CHANGEMENT EST POSSIBLE

Nous savons qu'il est difficile de changer. Mais avec de l'information et du soutien, les personnes atteintes d'hypertension artérielle peuvent apporter les changements nécessaires à la stabilisation de leur état. Des ressources existent :

Dans une étude parrainée par GSC,

**82 %** DES PATIENTS AYANT REÇU DES CONSEILS DE LEUR PHARMACIEN SONT PARVENUS À MAÎTRISER LEUR PRESSIION ARTÉRIELLE<sup>4</sup>. 

DE NOMBREUSES ÉPICERIES EMPLOIENT DES SPÉCIALISTES DE LA DIÉTÉTIQUE POUVANT FOURNIR DES CONSEILS POUR UNE SAINÉ ALIMENTATION, COMME LE RÉGIME DASH (DIETARY APPROACH TO STOPPING HYPERTENSION OU COMBATTRE L'HYPERTENSION PAR L'ALIMENTATION)<sup>5</sup>.

### D'AUTRES LE DISENT...



J'ai été très étonnée d'apprendre par mon médecin que ma pression artérielle était élevée et qu'il fallait y remédier. Je ne savais pas que quelque chose clochait chez moi. En fait, c'est la grande particularité de la haute pression : l'hypertendu n'a pas nécessairement l'impression d'être malade. Je me suis donc fixé comme objectif de bannir le sel de mon alimentation. Au début, je trouvais les aliments un peu fades, mais j'ai commencé à ajouter différentes herbes et épices lorsque je cuisinais. Je n'ai pas eu trop de difficulté à m'habituer! »

Mary, 50 ans, hypertendue

VOUS VOULEZ PLUS DE RENSEIGNEMENTS?

Hypertension Canada

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Agence de la santé publique du Canada

JETEZ UN COUP D'ŒIL SUR CES SITES WEB :

[www.hypertension.ca/fr](http://www.hypertension.ca/fr)

[www.fmcoeur.com](http://www.fmcoeur.com)

[www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/index-fra.php)