



# Prise en charge de votre pression artérielle

Passez à l'action pour réduire votre risque



# Qu'est-ce que la pression artérielle?

La pression artérielle désigne la force exercée par le sang sur les parois des artères lorsque le cœur bat. C'est un indicateur du fonctionnement du cœur et des vaisseaux sanguins. Cette pression fait en sorte que le sang circule partout dans le corps pour alimenter en oxygène et en nutriments les organes et les tissus.

## Valeurs de la pression artérielle

Deux nombres composent la mesure de la pression artérielle :

- **La pression systolique (le nombre du dessus)** représente la force exercée lorsque le cœur se contracte et propulse le sang dans les artères.
- **La pression diastolique (le nombre du dessous)** correspond à la pression exercée lorsque le cœur se détend entre deux battements.



## Comment mesure-t-on la pression artérielle?

La mesure de la pression artérielle s'effectue à l'aide d'un tensiomètre, doté d'un brassard bien ajusté, qu'on enroule autour de la partie supérieure du bras. Le brassard se remplit d'air, puis se dégonfle lentement pendant que l'appareil mesure la pression.

Vous pouvez vérifier votre pression artérielle :

- en la faisant mesurer par une ou un prestataire de soins de santé;
- en utilisant un tensiomètre dans un lieu public, comme à la pharmacie;
- en la mesurant vous-même à la maison à l'aide d'un tensiomètre portatif.

### Prestataire de soins de santé

Ce terme fait référence aux médecins, au personnel infirmier praticien et à d'autres professionnels de la santé.

# Qu'est-ce que l'hypertension?

Il est normal que la pression artérielle varie tout au long de la journée, surtout lorsque vous faites de l'exercice ou en période de stress. Cependant, une pression qui demeure plus élevée que la normale au fil du temps peut mener à un trouble appelé « hypertension », aussi connu sous le nom de « haute pression ».



**L'hypertension est le principal facteur de risque d'AVC, de même qu'un important facteur de risque de maladies du cœur.**

## Lignes directrices actuelles d'Hypertension Canada (2025)

L'hypertension se caractérise par une mesure égale ou supérieure à **130/80 mmHg**, même si un seul des deux nombres est plus élevé que la valeur de référence (par exemple, **135/75** ou **125/87**).

Une seule mesure élevée ne signifie pas que vous avez de l'hypertension. Pour qu'un diagnostic soit posé, il faut que de nombreuses mesures, prises correctement à la maison pendant plusieurs jours ou lors de consultations à la clinique, indiquent que votre pression artérielle demeure élevée.

**N'importe qui peut avoir de l'hypertension.** Mesurer votre pression artérielle à la clinique, à la pharmacie ou à la maison peut vous aider à détecter rapidement l'hypertension et à passer à l'action pour la prendre en charge. Si vous recevez un diagnostic d'hypertension, votre prestataire de soins de santé vous recommandera des valeurs cibles de pression artérielle, et vous fournira un plan de prise en charge fondé sur vos antécédents médicaux et vos facteurs de risque.

### Le saviez-vous?

Beaucoup de personnes ont des mesures de pression artérielle plus élevées que la normale seulement parce qu'elles sont chez le médecin. C'est ce qu'on appelle le « syndrome de la blouse blanche ». Votre prestataire de soins de santé et vous pouvez déterminer si c'est votre cas en comparant les mesures prises en clinique avec celles prises à la maison ou à la pharmacie.

## Comprendre les effets de l'hypertension

Chez les personnes qui ont de l'hypertension, la pression exercée sur les parois de leurs artères est trop forte. Ces dernières peuvent s'endommager avec le temps, ce qui risque d'entraîner une diminution de la circulation du sang partout dans le corps et de causer :

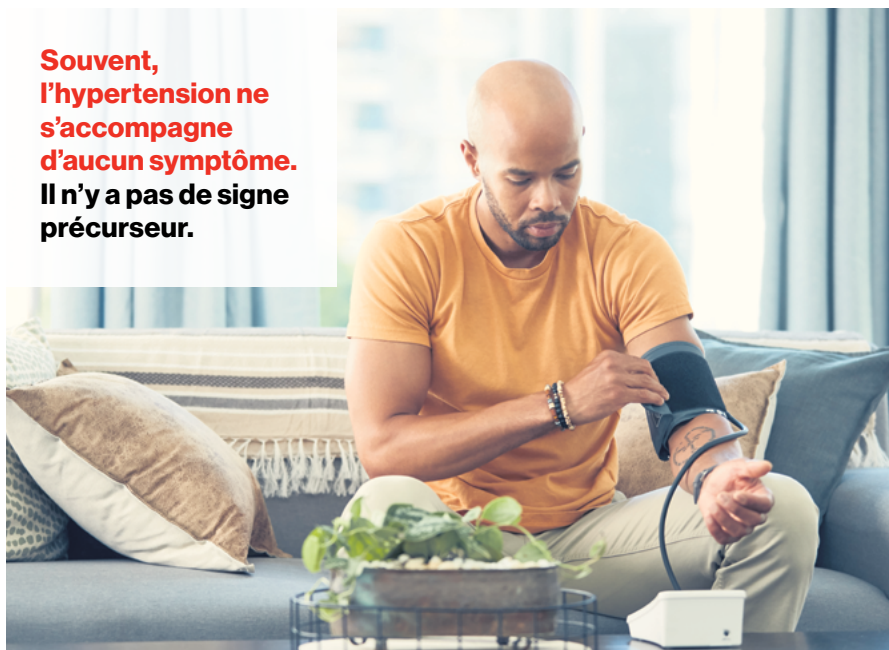
- un AVC;
- une crise cardiaque;
- une insuffisance cardiaque;
- une maladie rénale ou une insuffisance rénale;
- une démence.

**Plus la pression artérielle est élevée – et plus l'on tarde à l'abaisser – plus ses effets néfastes seront importants.**

## Comment savoir si vous avez de l'hypertension?

L'hypertension ne s'accompagne souvent d'aucun symptôme. C'est pourquoi on l'appelle le « tueur silencieux ». La seule façon de savoir est de mesurer votre pression.

**Souvent,  
l'hypertension ne  
s'accompagne  
d'aucun symptôme.  
Il n'y a pas de signe  
précurseur.**



# Que faire pour avoir une pression artérielle saine?

Certains facteurs peuvent augmenter votre risque d'avoir une hypertension. Quelques-uns de ces facteurs, comme l'âge, l'origine ethnique, l'appartenance à un peuple autochtone et les antécédents familiaux, ne peuvent être modifiés. Mais d'autres, comme les habitudes liées à l'alimentation, à l'activité physique et au mode de vie en général, peuvent être pris en charge. L'adoption de saines habitudes de vie peut contribuer à la prévention de l'hypertension ainsi qu'à la baisse de la pression artérielle.

## La pression artérielle a tendance à augmenter avec l'âge.



## Surveillez votre pression artérielle

- **Si vous avez reçu un diagnostic d'hypertension** : votre prestataire de soins de santé vous dira à quelle fréquence votre pression doit être mesurée afin d'évaluer vos progrès et l'efficacité de votre traitement.
- **Si vous n'avez pas reçu de diagnostic d'hypertension** : mesurez votre pression de temps à autre, à la maison ou à la pharmacie. Vous pouvez aussi la faire mesurer lorsque vous voyez votre prestataire de soins de santé, peu importe la raison de votre consultation.

## Consommez moins de sel

- Essayez de consommer moins de 2 300 mg de sodium par jour (environ 1 c. à thé ou 5 ml de sel).

### Faites des choix sensés

La majorité du sel que l'on consomme (80 %) provient d'aliments transformés ou prêts à manger. En voici quelques exemples : les repas préparés, surgelés ou de restauration rapide; les viandes transformées; les soupes en conserve; les vinaigrettes et sauces du commerce; les condiments (comme le ketchup et les cornichons); les collations salées (comme les croustilles).



### Astuces pour consommer moins de sel

- Mangez des aliments frais la plupart du temps.
- Mangez des légumes et des fruits frais ou surgelés.
- Rangez la salière. Réduisez la quantité de sel que vous ajoutez à vos repas quand vous les préparez et lorsque vous êtes à table.
- Mangez moins d'aliments préparés et transformés.
- Choisissez des produits affichant des mentions comme « faible en sodium », « à teneur réduite en sodium » ou « sans sel ajouté ».
- Faites l'essai d'autres assaisonnements, comme l'ail, le jus de citron et les fines herbes fraîches ou séchées.
- Lorsque vous mangez au restaurant, informez-vous sur la valeur nutritive des plats et choisissez ceux à faible teneur en sodium.

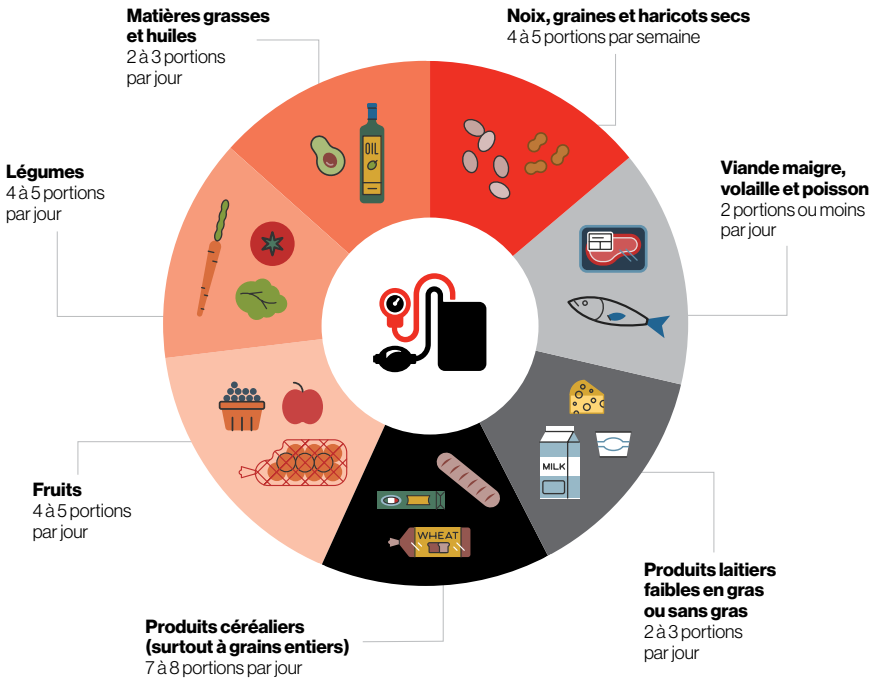


# Ayez une alimentation saine et équilibrée

- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits à tous les repas.
- Préparez vos repas à la maison. Vous pouvez ainsi choisir des aliments entiers plutôt que des aliments transformés, et contrôler la quantité de sel que vous ajoutez.
- Buvez de l'eau tout au long de la journée pour garder une bonne hydratation.
- Apprenez-en plus sur l'adoption de saines habitudes alimentaires pour la vie au moyen du régime DASH. Celui-ci se fonde sur la consommation quotidienne et hebdomadaire d'un nombre prédéterminé de portions de différents groupes alimentaires.

## Qu'est-ce que le régime DASH?

Le régime DASH met l'accent sur la consommation de légumes et de fruits en grande quantité, ainsi que de produits laitiers faibles en gras, d'aliments à grains entiers, de poisson, de volaille, de noix et de légumineuses. Il privilégie aussi une faible consommation de sel, de gras saturés, d'aliments sucrés, de viande rouge et de viandes transformées.



## Mangez des aliments à teneur élevée en potassium

- Consommez des légumes, des fruits, des produits laitiers faibles en gras et des légumineuses riches en potassium, à moins que votre prestataire de soins de santé vous ait dit de les éviter.

## Maintenez un poids santé en fonction de la forme de votre corps

- Même de petits changements (une perte de poids de 5 à 10 %) peuvent contribuer à abaisser la pression artérielle.
- Commencez par poser de petits gestes faciles et prenez des habitudes que vous pourrez conserver.
- Demandez l'aide des membres de votre famille ou de vos proches, ou contactez un groupe de soutien.



### **Les diététistes sont des prestataires de soins de santé**

qui peuvent vous aider à avoir une pression artérielle saine et à atteindre vos objectifs en vous donnant des conseils personnalisés sur les habitudes alimentaires (par exemple, sur le régime DASH, la réduction de l'apport en sel ou le maintien d'un poids santé en fonction de la forme de votre corps).





## **Bougez**

- Essayez de faire 150 minutes d'activité physique aérobique modérée à vigoureuse réparties sur toute la semaine.
- Commencez en douceur, fixez-vous des objectifs hebdomadaires et faites de plus en plus d'exercice au fil du temps.
- Choisissez des activités qui vous plaisent, comme la marche, le vélo ou la natation.
- Avant d'entamer un programme d'activité physique, consultez une ou un prestataire de soins de santé afin de savoir ce qui vous convient.

## **Réduisez ou cessez votre consommation de nicotine (tabac, vapotage ou autres produits contenant de la nicotine)**

- Discutez avec votre prestataire de soins de santé pour élaborer un plan de cessation adapté à vos besoins.
- Fixez-vous de petits objectifs réalisables.
- Obtenez du soutien par l'entremise de counseling ou d'un programme d'arrêt du tabagisme, ou suivez une thérapie de remplacement de la nicotine. Vous pouvez aussi explorer les ressources pour cesser de fumer offertes par le gouvernement du Canada.
- Tournez-vous vers vos proches ou des groupes de soutien pour obtenir des encouragements.



**Ce n'est pas facile d'arrêter de fumer, mais c'est l'une des plus importantes mesures que vous pouvez prendre pour prévenir les maladies du cœur et l'AVC.**

## Si vous buvez de l'alcool, diminuez votre consommation

- Votre fréquence de consommation d'alcool et la quantité d'alcool que vous consommez peuvent influencer sur votre risque de maladies du cœur et d'AVC.
- Limitez votre consommation d'alcool à de petites quantités. Buvez lentement et prenez beaucoup d'eau en même temps.
- N'hésitez pas à demander de l'aide à votre famille, à vos proches ou à des professionnels si vous en avez besoin.



**La consommation d'alcool, surtout en grande quantité, peut augmenter votre risque de maladies du cœur et d'AVC.**

## Gérez votre stress

- Déterminez ce qui vous cause du stress.
- Prenez une courte pause et rompez avec votre routine habituelle afin de vous ressourcer.
- Intégrez l'activité physique dans votre quotidien.
- Parlez à des personnes en qui vous avez confiance.
- Faites l'essai de techniques de relaxation, comme la respiration profonde et la méditation de pleine conscience.
- Réservez du temps pour les activités que vous aimez.
- Obtenez un soutien professionnel pour gérer le stress et prendre soin de votre santé mentale si vous en avez besoin.



**Le stress peut demander plus d'efforts au cœur et augmenter la pression artérielle.**

# Médicaments contre l'hypertension

Des changements du mode de vie peuvent contribuer à la diminution de la pression artérielle, mais parfois, ceux-ci ne suffisent pas. De nombreuses personnes atteintes d'hypertension doivent aussi prendre des médicaments.

## Types de médicaments contre l'hypertension

- Diurétiques
- Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)
- Antagonistes des récepteurs de l'angiotensine (ARA)
- Inhibiteurs des canaux calciques
- Bêtabloquants



Étant donné que les médicaments contre l'hypertension n'ont pas tous le même mode d'action, votre prestataire de soins de santé choisira ceux qui répondent à vos besoins. Il peut être utile de conserver à portée de main (dans votre portefeuille ou votre téléphone) le nom et la dose de chaque médicament que vous prenez. En faisant exécuter toutes vos ordonnances à la même pharmacie, vous permettez au personnel d'avoir une vue d'ensemble de votre traitement. Il lui sera plus facile de vous aider avec vos médicaments et vos renouvellements.

## Prise de vos médicaments contre l'hypertension

- Prenez-les toujours en respectant les directives de votre prestataire de soins de santé ou de votre pharmacienne ou pharmacien.
- Continuez de les prendre même si vos valeurs de pression artérielle reviennent à la normale; c'est le signe qu'ils sont efficaces.
- N'arrêtez pas de prendre vos médicaments sans en parler à votre prestataire de soins de santé.
- Signalez tout effet secondaire à votre prestataire de soins de santé.
- Si vous oubliez une dose, communiquez avec votre prestataire de soins de santé ou votre pharmacie afin de connaître la marche à suivre la plus sécuritaire.
- Parlez à votre prestataire de soins de santé ou au personnel de votre pharmacie avant de prendre tout nouveau médicament, y compris des suppléments en vente libre pour d'autres problèmes de santé. Ces professionnels peuvent vous expliquer comment les différents produits interagissent et vous dire s'ils risquent de nuire à votre traitement contre l'hypertension.



## Conseils gagnants pour ne pas oublier de prendre vos médicaments

1. Conservez-les dans un endroit bien en vue, à côté de votre brosse à dents, par exemple. Assurez-vous toutefois qu'ils sont hors de la portée des enfants et des animaux de compagnie.
2. Utilisez un pilulier doté de compartiments distincts pour chaque journée. Vous pouvez voir en un coup d'œil si vous avez déjà pris votre dose ou non.
3. Prenez vos médicaments à la même heure chaque jour, selon les recommandations de votre prestataire de soins de santé. Faites-en une habitude.
- 4 Réglez des rappels quotidiens dans votre montre, téléphone, tablette ou ordinateur en guise de petit coup de pouce.

## Faites le suivi de votre pression artérielle à la maison

Vous avez besoin d'un tensiomètre approuvé afin de faire le suivi de votre pression artérielle à la maison. Si vous souhaitez vous en procurer un, mais ne savez pas quel type choisir, vous trouverez des suggestions sur le site Web d'Hypertension Canada. Une ou un prestataire de soins de santé peut aussi vous aider à en choisir un dont le brassard sera bien adapté à la taille de votre bras.

## Comment mesurer la pression artérielle?

### Avant de prendre la mesure :

- Évitez de faire de l'exercice, de fumer et de consommer des boissons contenant de la caféine (café, thé, cola, boissons énergisantes, etc.) au moins 30 minutes avant la mesure.
- Ne mesurez pas votre pression artérielle si vous éprouvez une contrariété, de l'anxiété ou de la douleur.
- Allez à la toilette pour que votre vessie ou vos intestins soient vides, au besoin.
- Asseyez-vous calmement pendant 1 à 5 minutes avant de prendre la mesure.

### Pendant la mesure :

- Asseyez-vous sans croiser vos jambes, les pieds à plat sur le sol et le dos appuyé sur le dossier d'une chaise ou une surface ferme.
- Ne bougez pas et détendez-vous pendant la mesure.
- Retirez tout vêtement serré ou encombrant afin de dégager votre bras.
- Déposez votre bras sur une table ou une surface ferme offrant un bon soutien, et veillez à ce que le brassard du tensiomètre soit placé au même niveau que votre cœur. Placez toujours le brassard sur le même bras.
- Enroulez le brassard autour de la partie supérieure de votre bras nu en l'ajustant. Vous devez pouvoir insérer deux doigts entre le brassard et votre bras. Le bord inférieur du brassard doit se trouver à environ 3 centimètres au-dessus du pli de votre coude.
- Ne parlez pas, n'utilisez pas un ordinateur et évitez de regarder votre téléphone ou la télévision pendant la mesure.



### **Important :**

**Lisez toujours le mode d'emploi de votre tensiomètre. Demandez à une ou un prestataire de soins de santé de vous aider à placer le brassard au bon endroit si vous avez des doutes.**

### **Prise de mesures :**

- Prenez une première mesure.
- Attendez au moins une minute, puis prenez une deuxième mesure.
- Consignez les deux mesures.

### **Après la mesure :**

- Apportez les mesures que vous avez consignées à votre prochain rendez-vous avec votre prestataire de soins de santé.

## **À quelle fréquence mesurer la pression artérielle?**

### **• Si vous avez de l'hypertension ou si vous faites l'objet d'une évaluation**

- Votre prestataire de soins de santé pourrait vous demander de mesurer votre pression artérielle deux fois par jour (le matin et le soir) pendant une courte période – sept jours, par exemple – avant de commencer à prendre des médicaments ou d'en changer. Ce suivi peut aussi être utile pour détecter des tendances et orienter votre traitement. Votre prestataire de soins de santé vous indiquera par la suite à quelle fréquence votre pression artérielle doit être mesurée à la maison ou à la clinique aux fins de surveillance.

### **• Si vous n'avez pas d'hypertension**

- Mesurez votre pression artérielle de temps à autre, selon les recommandations de votre prestataire de soins de santé :
  - lors d'examens médicaux habituels;
  - à la pharmacie;
  - à la maison.



# Augmentez vos chances de réussite

Maintenant que vous savez par où commencer pour prendre en charge votre pression artérielle, servez-vous de ces conseils pour maintenir votre motivation et adopter des habitudes à long terme :

- ✓ **Fixez-vous tout d'abord de petits objectifs atteignables.** Les grands changements peuvent sembler accablants; posez plutôt de petits gestes tous les jours. Par exemple, marchez dix minutes par jour, trois fois par semaine au lieu de viser trente minutes au quotidien.
- ✓ **Allez-y une étape à la fois.** À mesure que vous adoptez de nouvelles habitudes, fixez-vous de nouveaux objectifs plus ambitieux.
- ✓ **Ayez conscience des obstacles.** Si vous avez l'impression d'être dans une impasse, déterminez ce qui vous empêche d'avancer.
- ✓ **Consignez ce que vous faites.** Notez vos mesures de pression artérielle, les médicaments que vous prenez, vos repas et l'activité physique que vous faites. Cherchez des tendances qui peuvent vous aider à mettre en place un plan efficace.
- ✓ **N'abandonnez pas.** Il peut toujours y avoir des revers. Concentrez-vous, persévérez et surlignez vos progrès



**Faites-en l'essai :** l'outil Vérif-Risques de Cœur + AVC vous fournit votre profil de risque et un plan d'action personnalisé pour vous aider à prendre votre santé en main. Le savoir est synonyme de pouvoir. Passez à l'action pour prendre soin de vous-même.

[verif-risques.coeuretavc.ca](http://verif-risques.coeuretavc.ca)

Nous pouvons vous offrir conseils et astuces pour la prise en charge de votre pression artérielle, et vous aider à apporter des changements sains.

Visitez le [coeuretavc.ca/pressionarterielle](http://coeuretavc.ca/pressionarterielle)





[coeuretavc.ca](http://coeuretavc.ca)

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2026. |<sup>MC</sup> L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Le contenu du présent document, *Prise en charge de votre pression artérielle*, est fourni à titre informatif seulement, ne constitue pas un conseil médical, et ne doit pas être considéré comme tel, ni ne vise à remplacer un conseil médical, un diagnostic ou un traitement médical de la part d'un médecin ou d'un professionnel de la santé qualifié. Il est de votre responsabilité d'obtenir un avis médical auprès d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié avant de poser des gestes fondés sur le contenu du présent document.