



RÉSUMÉ DES

RECOMMANDATIONS DE 2008 DU PROGRAMME D'ÉDUCATION CANADIEN SUR L'HYPERTENSION



UNE DÉMARCHE CLINIQUE POUR SOIGNER L'HYPERTENSION

- Vérifier la pression artérielle à toutes les consultations appropriées
- Inciter les patients hypertendus à utiliser un tensiomètre approuvé et à appliquer la bonne technique pour la mesure de la pression artérielle à domicile
- Évaluer et prendre en charge tous les facteurs de risque de la maladie cardiovasculaire chez tous les patients hypertendus, notamment le tabagisme, la dyslipidémie, le diabète, l'inactivité, une mauvaise alimentation et l'obésité abdominale
- Considérer les modifications durables des habitudes de vie comme la pierre angulaire de la prévention et de la prise en charge de l'hypertension et des maladies cardiovasculaires
- Traiter jusqu'à l'atteinte des valeurs cibles de la pression artérielle (< 140/90 mmHg et < 130/80 mm Hg chez les patients atteints de diabète ou d'une maladie rénale chronique). Pour ce faire, il est souvent nécessaire de modifier les habitudes de vie et de prescrire au moins deux médicaments antihypertenseurs

MESSAGES IMPORTANTS DE 2008

- L'hypertension est attribuable dans une proportion pouvant atteindre 30 % des cas au Canada, à un apport important en sodium de source alimentaire. La principale source alimentaire de sodium au Canada se trouve dans les aliments transformés et dans les mets servis au restaurant. Les pizzas, le pain, les soupes et les sauces ont habituellement une teneur élevée en sodium. Les patients peuvent trouver de l'information à leur intention sur les différents moyens de réduire l'apport en sodium de source alimentaire au <www.hypertension.ca>.
- Il faudrait réduire l'apport en sodium à moins de 2 300 mg/jour ou une cuillère à thé de sel, pour prévenir et maîtriser l'hypertension.

MOYENS DE RÉDUIRE L'APPORT EN SODIUM

À FAIRE

- Augmenter la consommation d'aliments frais, surtout de fruits et de légumes
- Rechercher des aliments transformés qui portent une étiquette de faible teneur en sodium ou encore des aliments transformés dont les marques affichent sur l'étiquette les pourcentages les plus faibles de sodium
- Passer les aliments en conserve ou autres aliments salés sous l'eau avant de les consommer ou de les faire cuire
- Utiliser des épices sans sel pour rehausser le goût des aliments
- Diminuer les quantités au restaurant et demander que peu de sel soit ajouté aux aliments commandés
- Mettre moins de sauce sur les mets
- Consommer des aliments qui contiennent moins de 100 mg de sodium par portion

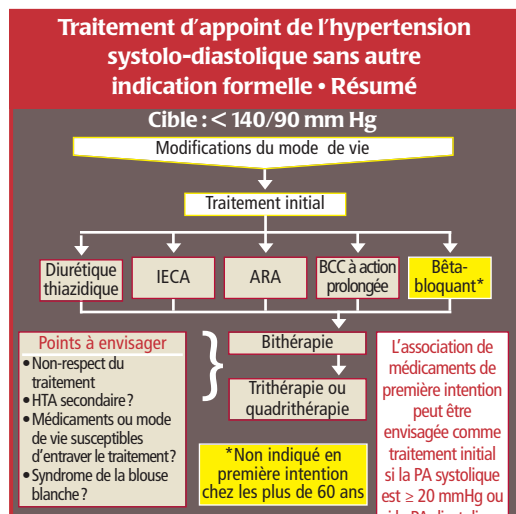
À NE PAS FAIRE

- Acheter ou consommer des aliments très salés (marinades, craquelins salés ou croustilles, aliments transformés, etc.)
- Consommer des aliments très salés (marinades, craquelins salés ou croustilles, aliments transformés, etc.)
- Ajouter du sel aux aliments lors de la cuisson ou à la table

BUT DU TRAITEMENT	
Valeurs cibles de la pression artérielle pour le traitement de l'hypertension	
Affection	Cible
	PAS et PAD (mm Hg)
Hypertension systolique isolée	< 140
Hypertension systolo-diastolique	
PA systolique	< 140
PA diastolique	< 90
Diabète et maladie rénale chronique	
PA systolique	< 130
PA diastolique	< 80

Effet des modifications du mode de vie sur la pression artérielle chez les adultes hypertendus		
Intervention	Quantité	PAS/PAD
Diminution des aliments contenant du sodium ajouté	1 800 mg de sodium Pers. hypertendus	-5,1/-2,7
Perte de poids	par kg perdu	-1,1/-0,9
Alcool	-3,6 consommations/jour	-3,9/-2,4
Exercices aérobiques	120-150 min./semaine	-4,9/-3,7
Régime alimentaire	Régime DASH Pers. hypertendus Pers. nomotendus	-11,4/-5,5 -3,6/-1,8

TRADUIT DE:
PADWAL R, ET AL. APPLYING THE 2005 CANADIAN HYPERTENSION EDUCATION PROGRAM RECOMMENDATIONS: 3. LIFESTYLE MODIFICATIONS TO PREVENT AND TREAT HYPERTENSION, CMAJ SEPT 27, 2005; 173(7): 749-751.



Informez, verbalement et par écrit, les patients et leurs familles sur la maladie et ses traitements. Encouragez les patients à une plus grande responsabilité et à une plus grande autonomie. Favoriser la mesure de la pression artérielle à domicile.

LA MESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE



La personne doit s'asseoir pendant 5 minutes dans un environnement calme, confortable et sans bruit. Ne pas avoir mangé, pris de café, fumé et consommé des décongestionnants dans l'heure qui précède. Ne pas avoir fait d'exercice 30 minutes auparavant. Ne pas avoir envie d'uriner ou d'aller à la selle.

PENDANT LA MESURE

- Position assise
- Jambes décroisées, pieds à plat sur le sol
- Ne pas parler
- Dos appuyé
- Bras supporté
- Brassard au milieu du bras à la hauteur du cœur, à 3 cm du pli du coude

COMMENT ?

- Deux mesures à 1-2 minutes d'intervalle, matin et soir
- Le matin, avant de prendre ses médicaments antihypertenseurs, selon le cas
- Inscrire les résultats ainsi que la date et l'heure

VALEURS CIBLES

Moins de 135 / 85 mmHg pour la plupart des cas. Peut-être moins pour les personnes diabétiques ou souffrant de maladie rénale chronique

Utiliser un brassard petit, moyen ou grand, selon la grosseur du bras



Denis Drouin M.D. avec la collaboration de **Lyne Cloutier, inf. Ph.D., Professeure,** Département des Sciences Infirmières, Université du Québec à Trois-Rivières



Les modèles suivants sont tous recommandés pour mesurer la pression artérielle à la maison :



APPAREILS DE MARQUE A&D® OU LIFESOURCE®

Modèles : 705, 767, 767PAC, 767Plus, 774, 774AC, 779, 787, 787AC

APPAREILS DE MARQUE OMRON®

Modèles : HEM-705 PC, HEM-711, HEM-741CINT

APPAREILS DE MARQUE MICROLIFE® OU THERMOR® (aussi vendus sous le nom de diverses marques privées)

Modèles : BP 3BTO-A, BP 3AC1-1, BP 3AC1-1 PC, BP 3AC1-2, BP 3AG1, BP 3BTO-1, BP 3BTO-A (2), BP 3BTO-AP, RM 100, BP A100 Plus, BP A 100.

Le logo suivant, lorsqu'il est présent sur l'emballage, confirme que l'appareil a été approuvé

**Les modèles avec mémoire pour l'enregistrement des lectures sont préférables.*

La liste des modèles énumérés était à jour en mai 2008. Une liste à jour, est disponible sur le site de la Société québécoise d'hypertension à : www.hypertension.qc.ca



Ce document est publié par l'Alliance québécoise pour la santé du cœur



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

À la conquête de solutions.

et grâce au soutien financier de :



L'acceptation du soutien financier par la Fondation des maladies du cœur du Québec ne constitue pas une recommandation des produits et services des commanditaires.