



# La pression artérielle

## Qu'est-ce que la pression artérielle?

La pression artérielle est la mesure de la force qu'exerce le sang contre les parois de vos vaisseaux sanguins. Elle peut augmenter et baisser tout au long de la journée<sup>ii</sup>. Cependant, si la pression reste élevée longtemps, elle peut entraîner d'autres problèmes de santé, y compris les maladies du cœur et les accidents vasculaires cérébraux. Certains facteurs génétiques peuvent influencer sur la pression artérielle, notamment l'âge, l'origine ethnique et divers risques liés au mode de vie. Votre médecin et vous pouvez surveiller votre pression artérielle et voir si vous êtes à risque.

	Taux de pression artérielle
Taux normal	120/80* mmHg
Risque modéré	121-139/80-89 mmHg
Risque élevé	140+/90 mmHg



## L'exercice et la pression artérielle

- ✓ L'activité physique peut vous aider à contrôler et à améliorer votre pression artérielle.
- ✓ L'activité aérobique, qui accélère les battements cardiaques, est particulièrement recommandée pour améliorer la pression artérielle.
- ✓ Fixez-vous un objectif de 150 minutes d'activité aérobique par semaine.
- ✓ Votre pression artérielle DIMINUERA après l'exercice! Et la baisse de pression peut durer plusieurs heures!
- ✓ Faites preuve de prudence et amusez-vous lorsque vous faites de l'exercice!





## L'alimentation et la pression artérielle

- ✓ Une alimentation saine peut aider à faire baisser la pression artérielle.
- ✓ Il est recommandé de consommer de cinq à dix portions de fruits et de légumes chaque jour.
- ✓ Les régimes riches en fruits et légumes et pauvres en sel sont ceux qui contribuent le plus à la diminution de la pression artérielle.
- ✓ Les aliments à forte teneur en sel sont souvent transformés ou emballés.
  - Les aliments frits, les collations salées (comme les croustilles), les plats à emporter ou à livrer, les repas pris au restaurant, les hot dogs, les saucisses et les viandes en conserve font partie des aliments à forte teneur en sel.
  - Lisez les étiquettes des aliments pour connaître la teneur en sodium – et ne choisissez que les aliments qui en ont moins de 5 % par rapport à la valeur quotidienne recommandée<sup>iii</sup>.

## Le tabagisme et la pression artérielle



- ✓ Le tabagisme accroît le risque d'hypertension.
- ✓ Si vous fumez, consultez votre médecin pour vous aider à renoncer au tabac.
- ✓ Il n'est pas facile de cesser de fumer, mais il existe de nombreuses ressources pour soutenir vos efforts.
  - La ligne antitabac des TNO est une ligne d'aide téléphonique sans frais et confidentielle destinée aux personnes qui désirent arrêter de fumer. Composez le 1-866-286-5099 ou consultez le site [www.hss.gov.nt.ca/fr/sante/tabagisme/la-ligne-antitabac-des-tno](http://www.hss.gov.nt.ca/fr/sante/tabagisme/la-ligne-antitabac-des-tno).
  - Renseignements et ressources utiles pour cesser de fumer : [www.vivezsansfume.ca](http://www.vivezsansfume.ca) ou [www.poumon.ca](http://www.poumon.ca)
- ✓ Si vous ne fumez pas, limitez le plus possible votre exposition à la fumée secondaire.

Votre pression artérielle aujourd'hui : \_\_\_\_\_



N'hésitez pas à communiquer avec votre médecin ou un professionnel de la santé si vous avez des questions ou si votre taux de pression artérielle vous inquiète.

\*Une pression artérielle inférieure à 140/90 est visée pour la plupart des patients, y compris ceux souffrant d'une insuffisance rénale chronique. Dans le cas des patients diabétiques, le taux de pression doit être inférieur à 130/80. Chez les personnes très âgées (de 80 ans ou plus), la cible de tension artérielle systolique (TAS) est de 150. La prudence est de mise pour les patients âgés qui font de l'exercice si leur état de santé est fragile ainsi que pour les patients présentant une coronaropathie (CAD) dont la TAS est faible (<60).

<sup>i</sup> Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, 2014. Maîtriser votre pression artérielle. Source :

[http://www.fmcoeur.com/site/c.ntjXJ8MMIqE/b.3562191/k.BBA8/Maladies\\_du\\_coeur\\_\\_Hypertension\\_art233rielle.htm](http://www.fmcoeur.com/site/c.ntjXJ8MMIqE/b.3562191/k.BBA8/Maladies_du_coeur__Hypertension_art233rielle.htm)

<sup>ii</sup> Centers for Disease Control and Prevention, 2015. High Blood Pressure Facts. Source (en anglais seulement) : <http://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm>

<sup>iii</sup> Hypertension Canada, 2014. Que puis-je faire pour prévenir l'hypertension artérielle Source : <http://www.hypertension.ca/fr/hypertension/what-do-i-need-to-know/how-do-i-prevent-high-blood-pressure>