

*Mon pharmacien
dans mon quotidien*

LE SUIVI DE MON HYPERTENSION



TRUCS POUR RÉDUIRE VOTRE CONSUMMATION DE SEL

- ▶ Évitez la salière à la table.
- ▶ Remplacez le sel par certains mélanges commerciaux sans sel.
- ▶ Pour rehausser la saveur de vos plats, utilisez plutôt des fines herbes, des épices, de la poudre d'ail et d'oignon, du poivre et des vinaigres aromatisés.
- ▶ Privilégiez les aliments frais ou congelés plutôt que les aliments en conserve.
- ▶ Choisissez des eaux de source ou gazéifiées faibles en sodium (moins de 20 mg de sodium / litre).

LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION DES ALIMENTS SUIVANTS:

- ▶ Soupes en conserve ou en sachet
- ▶ Concentrés de bœuf, de poulet ou de légumes, liquides, en cubes ou en conserve
- ▶ Viandes salées : jambon, bacon, saucisses et autres charcuteries
- ▶ Poissons fumés
- ▶ Aliments enrobés de sel (croustilles, craquelins, maïs soufflé, etc.)
- ▶ Repas surgelés, aliments prêts-à-servir, pizzas, mets chinois, restauration rapide

DES RÉPONSES AUX QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

QUELLES VALEURS DE PRESSION ARTÉRIELLE DEVRAIS-JE ATTEINDRE ?

Il a été démontré que tous les patients souffrant d'hypertension devraient atteindre des valeurs inférieures à 140 / 90 mmHg. Si vous êtes diabétique, il faudra viser une pression artérielle inférieure à 130 / 80 mmHg.

QUELS SONT LES EFFETS SECONDAIRES DES MÉDICAMENTS ?

En général, les médicaments pour traiter l'hypertension sont bien tolérés. Certains peuvent causer de la fatigue, des étourdissements ou des maux de tête, qui ont tendance à s'estomper après quelques jours de traitement. Si vous ressentez un effet qui vous incommode ou vous inquiète, consultez votre pharmacien ou votre médecin.

EST-IL NORMAL QUE MON MÉDECIN ME PRESCRIVE PLUSIEURS MÉDICAMENTS ?

Des études ont démontré qu'on obtient plus de succès dans l'atteinte des valeurs cibles en combinant plusieurs médicaments à petites doses plutôt qu'en prescrivant un seul médicament à forte dose. De plus, ce procédé permet de réduire les effets secondaires.

SI MA PRESSION ARTÉRIELLE EST BIEN MAÎTRISÉE, PUIS-JE CESSER DE PRENDRE MES MÉDICAMENTS ?

Les antihypertenseurs ne guérissent pas la maladie, ils la contrôlent. Vous devrez donc les prendre à long terme. Cependant, en modifiant vos habitudes de vie (perte de poids, diminution de la consommation de sel, gestion efficace du stress, exercice physique), il se peut que votre pression artérielle s'améliore suffisamment pour réduire la dose et même le nombre de médicaments. Il est toutefois rare qu'on puisse cesser complètement de les prendre.

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

La modification de votre mode de vie fait partie intégrante de votre traitement de l'hypertension.

POIDS

Afin de réduire la pression artérielle, il est fortement recommandé de perdre du poids en modifiant l'alimentation et en augmentant l'activité physique. Le tour de taille ne devrait pas dépasser 102 cm chez un homme et 88 cm chez une femme.

EXERCICE PHYSIQUE

L'idéal est de pratiquer une activité physique d'intensité moyenne de 30 à 60 minutes par jour, 4 fois ou plus par semaine, par exemple la bicyclette, la marche rapide, la natation, etc. Ainsi, une marche de 15 minutes le matin et un tour à vélo de 20 minutes le soir conviennent parfaitement.

ALCOOL

Limitez votre consommation d'alcool (0 à 2 consommations par jour). Pour les hommes : moins de 14 consommations par semaine. Pour les femmes : moins de 9 consommations par semaine.

SEL, SODIUM

Limitez votre consommation de sel de table à 2000 mg par jour. Achetez des produits dont l'apport de sodium est inférieur à 5 % de la valeur quotidienne.

ALIMENTATION

Optez pour un régime équilibré comprenant des fruits et légumes frais, des produits laitiers faibles en gras, des fibres alimentaires, du poisson et de la viande maigre, des produits non transformés, etc.

TABAC

Cesser de fumer permet de réduire considérablement les risques de maladies cardiovasculaires.

STRESS

Une gestion efficace du stress contribue au contrôle de la pression artérielle.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE AVANT DE MESURER SA PRESSION

- ▶ Ne pas avoir consommé de caféine dans l'heure qui précède la mesure.
- ▶ Ne pas avoir fumé entre 15 et 30 minutes avant la mesure.
- ▶ Ne pas avoir pris de médicaments qui peuvent faire augmenter la tension, comme les décongestionnants oraux (Sudafed, Sinutab, Tylenol sinus, etc.).
- ▶ Avoir la vessie vide.
- ▶ Porter des vêtements amples.
- ▶ Être assis pendant au moins 5 minutes, le dos appuyé, les jambes non croisées, l'avant-bras appuyé, les pieds au sol.
- ▶ Ne pas parler durant la mesure.

Il est recommandé d'effectuer deux lectures à deux minutes d'intervalle, puis de faire la moyenne. Si vous prenez des médicaments pour l'hypertension, nous vous recommandons de mesurer votre pression artérielle le matin, avant la prise de votre médication.



LE SUIVI AVEC VOTRE PHARMACIEN, UNE RELATION DE CONFIANCE

Afin d'optimiser votre traitement de l'hypertension, dotez-vous d'un allié de premier plan : votre pharmacien.

LES AVANTAGES :

- ▶ Vous bénéficierez d'un suivi professionnel adapté à vos besoins.
- ▶ Vous éviterez l'attente à la clinique.
- ▶ Vous recevrez un carnet de compilation de vos mesures de pression artérielle.
- ▶ Votre pharmacien se chargera des suivis, en collaboration avec votre médecin.
- ▶ Vous obtiendrez facilement des réponses à toutes vos questions.



Informez-vous auprès de votre pharmacien afin de connaître les étapes de son programme de suivi et les frais qui s'y rattachent. Communiquez également avec votre assureur pour connaître les modalités de remboursement de votre régime d'assurance médicaments.

AVEC L'AIDE DE VOTRE PHARMACIEN,
VOTRE TRAITEMENT EST SIMPLE

Vous souffrez d'hypertension et votre médecin vous a prescrit des médicaments ? Sachez que votre pharmacien est disponible en tout temps pour répondre à vos questions. Mieux encore, il est votre meilleur allié pour un suivi efficace de votre traitement.

L'Association québécoise des pharmaciens propriétaires a préparé ce dépliant à l'intention des patients qui souffrent d'hypertension. Consultez-le : il vous aidera à mieux comprendre la maladie, son traitement et son incidence sur votre vie.



CERTAINS FACTEURS
PEUVENT PRÉDISPOSER À
L'HYPERTENSION :

- ▶ Les antécédents familiaux : si l'un de vos parents ou les deux font ou ont fait de l'hypertension, il y a plus de risques que vous en fassiez à votre tour.
- ▶ L'âge : plus vous avancez en âge, plus vous risquez de souffrir d'hypertension.
- ▶ L'origine ethnique et le sexe.
- ▶ La mauvaise alimentation.
- ▶ Le tabagisme et l'abus d'alcool.
- ▶ La sédentarité.
- ▶ Le stress.
- ▶ L'obésité, le diabète ou la maladie rénale.
- ▶ L'apnée du sommeil.

QU'EST-CE QUE LA PRESSION
ARTÉRIELLE ?

La pression artérielle est la force qu'exerce le sang sur la paroi des artères pendant qu'il circule dans votre corps. Elle permet aux différents organes de recevoir le sang chargé d'oxygène et les éléments nutritifs.

QUE SIGNIFIENT TOUS CES CHIFFRES ?

Quand on mesure votre pression, le chiffre supérieur équivaut à la pression exercée lorsque le cœur se contracte (tension systolique). Le chiffre inférieur correspond à la pression exercée lorsque le cœur se relâche (tension diastolique).

En général, on parle de pression « normale » lorsqu'elle se situe aux alentours de 120/80 mmHg. Lorsqu'elle est supérieure à 140/90 mmHg, on parle habituellement d'hypertension, communément appelée « haute pression ».

**IL EST IMPORTANT DE TRAITER
ADÉQUATEMENT LA MALADIE
AFIN DE PRÉVENIR DES
COMPLICATIONS ULTÉRIEURES.**

PAS DE SYMPTÔMES, MAIS...

L'hypertension artérielle ne présente généralement pas de symptômes, mais les dommages à votre organisme peuvent être considérables. Cette maladie peut même occasionner de graves problèmes, notamment :

- ▶ un accident vasculaire cérébral (AVC) ;
- ▶ un infarctus du myocarde (crise cardiaque) ;
- ▶ une insuffisance cardiaque ;
- ▶ une insuffisance rénale.

VALEURS CIBLES DE LA TENSION ARTÉRIELLE	
CATÉGORIE	SYSTOLIQUE / DIASTOLIQUE
Normale	120-129 / 80-84
Normale élevée	130-139 / 85-89
Hypertension artérielle (mesurée par le médecin)	140 / 90
Hypertension artérielle (mesurée à la maison ou avec un moniteur personnel)	135 / 85
Hypertension artérielle chez les personnes diabétiques	130 / 80

CONTRÔLER L'HYPERTENSION

Avec la médication appropriée, l'hypertension se contrôle bien. Comme la maladie ne se guérit pas, les médicaments doivent être pris à long terme. Votre pharmacien s'avère donc un allié de taille dans le suivi de votre traitement, car il est le spécialiste des médicaments. Véritable professionnel de la santé, il vous conseillera également sur la modification de vos habitudes de vie.

L'EXPERT-CONSEIL À VOTRE PORTÉE

Pour bien intégrer votre traitement dans votre quotidien, faites équipe avec votre pharmacien. En effet, en début de traitement, il faut :

- ▶ contrôler la pression artérielle plus fréquemment ;
- ▶ composer avec certains effets secondaires ;
- ▶ rajuster au besoin la dose de médicament ou combiner plus d'un médicament.

LA FIDÉLITÉ AU TRAITEMENT

Par la suite, il est essentiel de poursuivre la prise de vos médicaments, même si vous vous sentez bien. En effet, comme on ne ressent généralement pas les symptômes de la maladie, on ne ressent pas non plus les bienfaits du traitement.

**VOUS NE DEVRIEZ JAMAIS CESSER
LE TRAITEMENT SANS EN
PARLER À VOTRE PHARMACIEN
OU À VOTRE MÉDECIN.**



VOTRE PHARMACIEN PEUT DORÉNAVANT
AJUSTER L'ORDONNANCE DE
VOTRE MÉDECIN.

Après avoir obtenu les cibles de traitement de la part de votre médecin, votre pharmacien peut ajuster la dose de votre médicament en fonction de l'efficacité et/ou des effets indésirables.

EN QUOI CONSISTE CE SERVICE?

Pour ajuster la dose de votre médicament, votre pharmacien doit obtenir de votre médecin les cibles du contrôle de votre hypertension. N'hésitez pas à demander à votre médecin de les inscrire sur la prescription. Par la suite, votre pharmacien fera une première rencontre avec vous pour définir votre plan de traitement et les prochains suivis à effectuer.

Aux rencontres suivantes, votre pharmacien pourra ajuster votre médicament en fonction de votre pression artérielle et des éventuels effets indésirables.

PRENDRE SOI-MÊME SA PRESSION

Si vous souhaitez prendre vous-même votre pression à la maison, votre pharmacien vous conseillera un appareil fiable. Il vous enseignera comment l'utiliser correctement. À intervalles réguliers, il pourra analyser vos lectures et en discuter avec vous. Au besoin, il pourra faire des recommandations à votre médecin.

**VOTRE PHARMACIEN EST
ACCESSIBLE ET DISPONIBLE.
N'HÉSITEZ PAS À LE CONSULTER.**