

# HYPERTENSION ARTÉRIELLE : COMPRENDRE POUR BIEN LA TRAITER

Publié le 14 janvier 2026 par Dr Martin Lanoue



- Beaucoup de personnes (1/4) vivent avec de l'hypertension artérielle (>130/80) sans le savoir. Sans symptôme, il est difficile de ressentir une réelle urgence à changer. Si c'est votre cas, sachez que vous êtes loin d'être seul.
- Se sentir bien ne signifie pas que tout va bien. Même sans douleur ni malaise, une pression artérielle élevée exerce, avec le temps, des dommages progressifs sur le cœur, le cerveau, les reins et les vaisseaux sanguins.

- Depuis septembre 2025, l'Apple Watch peut avertir d'une possible hypertension (fonction à activer manuellement). Si vous recevez une alerte, votre pression est probablement élevée et vous devriez consulter. Si vous n'en recevez pas, cela ne veut pas dire que tout est normal.
  - L'hypertension augmente significativement le risque de complications graves. Elle est un facteur de risque majeur d'AVC, de maladies cardiaques, d'atteinte rénale, de troubles cognitifs et de mortalité prématurée.
  - Les habitudes de vie sont un pilier fondamental du traitement. L'activité physique, l'alimentation de type DASH, la réduction du sel, un bon sommeil et la gestion du stress peuvent faire baisser la pression autant — et parfois plus — qu'un médicament, surtout lorsqu'ils sont combinés.
  - Changer ses habitudes n'est pas une question de volonté, mais de stratégie. Le changement durable se fait graduellement, avec bienveillance. Ce sont l'accumulation de petits pas, et non la perfection, qui font une réelle différence.
  - Plus on agit tôt, plus l'hypertension peut être contrôlée — parfois même renversée. Intervenir précocement permet de prévenir des dommages irréversibles et de préserver sa qualité de vie à long terme.
- </ul

**Catégories** [Alimentation et poids](#), [Problèmes de santé courants](#)

**Étiquettes:** [À la une](#), [Cardiovasculaire](#), [Prévention](#)

### Mise en garde

Ces recommandations ne sont pas pour les femmes enceintes, ni pour les enfants ou les adolescents. Cependant, l'adoption de saines habitudes de vie tôt dans la vie, avant et après la grossesse, sont toujours souhaitables. Pour retrouver les recommandations pour cette population particulière, visitez le site web de la Société Québécoise d'hypertension artérielle.

Il est à noter que ce ne sont pas tous les médicaments antihypertenseurs qui sont compatibles avec la grossesse et l'allaitement; l'avis de votre médecin et de votre pharmacien est conseillé. De plus, si vous avez souffert d'hypertension artérielle en grossesse ou de prééclampsie, il sera encore plus important de suivre votre tension artérielle après l'accouchement et de tenter de faire certains changements sur vos habitudes de vie.



## Boîte à outils - Hypertension artérielle

Souvent silencieuse et sournoise, l'hypertension artérielle (ou HTA pour les intimes) est un problème de santé très courant ([1 patient sur 4 selon l'INSPQ](#)) mais dont plusieurs ne sont même pas au courant qu'ils en sont atteints. De plus, une grande proportion de ceux-ci ne sont pas traités adéquatement.

À moins d'avoir une pression artérielle très élevée, [il est rare de ressentir des symptômes](#). C'est ce qui fait que tant de gens banalisent cette condition !

Néanmoins, cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas s'en préoccuper, au contraire.

Ce « tueur silencieux » comme certains l'appellent, est une cause importante de plusieurs autres problèmes de santé courants, comme les accidents vasculaires cérébraux (AVC), les maladies cardiaques (infarctus, insuffisance cardiaque), certaines maladies rénales et des yeux, les troubles érectiles ainsi que les troubles cognitifs et la démence par exemple.

Sur le site web d'[Hypertension Canada](#), consulté le 2025/09/25, on peut lire une définition simple et exacte de ce qu'est la pression artérielle : « La pression artérielle est la force exercée par le sang pompé par le cœur sur les vaisseaux sanguins. Cette force permet au sang de circuler et d'apporter des nutriments et de l'oxygène aux organes et aux tissus de l'ensemble du corps.

L'hypertension artérielle se produit lorsqu'il y a trop de pression dans les vaisseaux sanguins. Cette pression peut endommager les vaisseaux sanguins et provoquer des problèmes de santé. L'hypertension artérielle peut toucher tout le monde, mais elle est plus fréquente avec l'âge.

***L'hypertension artérielle est comparable à un excès d'air dans un pneu ou un ballon. »***

Personnellement, **je compare souvent la pression artérielle à un tuyau d'arrosage. Votre sang serait l'eau dans ce tuyau, et les reins, qui reçoivent le sang pour le filtrer et le détoxifier, le filtre à café.** Si la pression dans votre tuyau est toujours au maximum, comme dans une laveuse à pression par exemple, l'arrivée rapide de l'eau avec force va nécessairement créer des dommages au filtre à long terme, soit vos reins. Il en va de même pour les autres tissus irrigués par le sang, comme le cœur qui, en recevant trop de pression, pourrait développer de l'insuffisance cardiaque.

Évidemment, cette forte pression endommage aussi le tuyau lui-même, soit les vaisseaux sanguins, qui deviennent alors plus rigides et plus vulnérables à l'accumulation de plaques de cholestérol.

Également, si des plaques de cholestérol sont présentes dans les artères, le flux sanguin voyageant à grande pression pourrait fragiliser et faire décoller plus facilement un morceau de cette plaque qui pourrait alors se déplacer plus haut, jusque dans des artères plus petites au cerveau et bloquer l'une d'elles, pour ainsi causer un AVC (accident vasculaire cérébral).

Cette description simplifiée met bien en évidence les dangers de l'hypertension artérielle, qui produit ses méfaits lentement et sournoisement.

D'ailleurs, Dr Martin Juneau, cardiologue à l'ICM, le mentionne très bien dans [son article sur l'importance de bien contrôler sa pression artérielle](#) : l'HTA est le principal facteur de risque de maladie cardiovasculaire et est responsable de 20% des décès à l'échelle mondiale ! De plus, souffrir d'hypertension artérielle avant l'âge de 45 ans serait associé à une augmentation du risque de maladie cardiovasculaire, de déclin cognitif et de mortalité prématurée.

Heureusement, un traitement rapide peut prévenir ces complications.

## Comment savoir si je souffre d'hypertension artérielle?

Le diagnostic est simple : il s'agit d'une pression artérielle de **plus de 130/80 mmHg** en moyenne (nous allons ici nous limiter à la définition de l'HTA chez l'adulte. Les enfants, adolescents et femmes enceintes ne sont pas inclus dans cette définition).

Si c'est votre cas, vous devriez alors prendre des mesures pour baisser ces valeurs. Si ces valeurs se retrouvent au-dessus de 140mmHg pour la pression systolique (le « chiffre d'en haut ou le « premier chiffre »), des médicaments pourraient vous être proposés.

Il y a des gens chez qui, systématiquement, en milieu médical, la mesure de la pression artérielle est élevée, alors qu'une fois à la maison, cette dernière redescend dans les valeurs normales. C'est ce qu'on appelle le **syndrome de la blouse blanche (ou du sarrau blanc)**. On faisait alors référence au sarrau blanc que la plupart des médecins portaient par le passé; même si cette pratique est moins répandue, le terme est resté et signifie simplement que la présence seule du professionnel de la santé suffit pour élever la pression artérielle, peu importe comment ce dernier est vêtu. Le mécanisme sous-jacent semble être une réaction au stress engendré par l'examen du professionnel, menant à une activation du système nerveux autonome et une augmentation transitoire du cortisol par le système hypothalamo-hypophyso-surrénalien.

La bonne nouvelle est que selon les études, ce syndrome n'augmenterait pas le risque d'événement cardiovasculaire de façon significative (ou légèrement). Néanmoins, le syndrome de la blouse blanche représente tout de même une prédisposition pouvant mener éventuellement vers l'hypertension artérielle soutenue. Il demeure important de

tout faire pour diminuer le risque de développer la maladie à long terme, notamment en réduisant son stress dans ce cas-ci (voir la section des traitements), et faire une surveillance plus rapprochée de la pression artérielle.

Puisque la pression artérielle varie naturellement durant la semaine ou durant la même journée, et pour s'assurer qu'il s'agit bien du syndrome de la blouse blanche et non d'une hypertension soutenue, il est impératif de bien prendre sa pression artérielle à domicile pendant plusieurs jours avant de conclure.

À l'inverse, **l'hypertension masquée**, quant à elle, représente un risque au moins tout aussi important que l'hypertension artérielle non contrôlée. Il s'agit de personnes dont la pression artérielle est tout à fait normale chez le médecin, mais qui est élevée durant le reste de la journée et à la maison. Pour établir un diagnostic, il suffit de prendre plusieurs mesures de la pression artérielle à la maison ou encore de faire une mesure sur 24 heures avec un appareil dédié. Il peut être intéressant pour tout le monde de faire l'exercice de temps à autres (par exemple, prendre la pression artérielle pendant 1 semaine avant le rendez-vous chez votre médecin et lui apporter les résultats), mais cela est d'autant plus recommandé et même fortement suggéré pour ceux qui souffrent de maladies cardiovasculaires, de maladies artérielles, de maladies rénales, d'AVC ou de diabète, puisque ces personnes présentent un risque plus élevé pour des événements cardiovasculaires futurs. D'ailleurs, les personnes qui, selon les valeurs de leur bilan de cholestérol, ont établi avec leur médecin un risque cardiovasculaire élevé (score de Framingham de plus de 20%) devraient également veiller à réduire ce risque et vérifier s'ils ne souffriraient pas d'hypertension artérielle masquée.

## Les montres intelligentes

**Les notifications d'hypertension de l'Apple Watch peuvent constituer un outil de dépistage utile, mais elles ne remplacent pas une mesure médicale de la pression artérielle.** La montre ne mesure pas directement la tension : elle analyse plutôt certains signaux cardiovasculaires recueillis sur une période d'au moins 30 jours afin d'identifier des profils compatibles avec une hypertension possible. **Lorsqu'une notification est émise, elle est généralement fiable** : les personnes qui en reçoivent une souffrent très probablement d'hypertension artérielle et devraient effectuer des mesures de pression à

domicile et consulter leur médecin pour confirmation. En revanche, la sensibilité de la fonction est limitée : **plus de la moitié des personnes hypertendues, surtout en cas d'hypertension légère, ne recevront aucune alerte**, ce qui signifie qu'une absence de notification n'exclut pas une hypertension. Il est aussi important de savoir que cette fonction doit être activée manuellement dans l'application Santé de l'iPhone pour fonctionner. Au moment d'écrire cet article, dans le monde des montres intelligentes, seules [certaines versions de l'Apple Watch offrent ce type de notification](#) de dépistage depuis le mois de septembre 2025. Elles représentent donc un outil complémentaire de prévention et de sensibilisation, utiles pour inciter à une évaluation médicale, mais insuffisantes à elles seules pour poser ou exclure un diagnostic. D'autres montres tentent de mettre au point des fonctions semblables; il faudra donc rester à l'affût des nouvelles technologies dans les prochaines années. Les nouvelles montres Galaxy Watch de Samsung permettent de mesurer la tension artérielle, mais n'allertent pas en cas d'hypertension et doivent être calibrées tous les mois avec un tensiomètre.

## Et qu'en est-il de la basse pression?

Une pression artérielle optimale chez les personnes en bonne santé se situe autour de 120/80 en moyenne. Cependant, tel que discuté plus haut, le diagnostic d'hypertension artérielle ne s'effectue que lorsque la pression artérielle s'élève au-dessus de 130/80.

Certaines personnes ont une pression encore plus basse. Certaines maladies amènent de la dysautonomie ou des pressions artérielles plus basses incommodes (comme dans la maladie de Parkinson, par exemple) car les gens ont alors de la difficulté à bien rééquilibrer les pressions. De plus, certains médicaments peuvent avoir comme effet secondaire de diminuer la pression.

Mais si ces conditions sont éliminées par le médecin, avoir une pression artérielle basse ne représente en général aucun danger. C'est plutôt le reflet d'une bonne santé et semble même protecteur pour votre cœur. Certains se plaignent de légers étourdissements au lever ou s'ils bougent rapidement; il suffira alors de bouger plus lentement. D'autres conseils pourront vous être donnés par vos professionnels de la santé. (Un article sur le sujet viendra).

Il est cependant important de mentionner que si votre pression artérielle diastolique (le chiffre du bas), avec un traitement antihypertenseur, devenait très basse, soit en bas de 50 ou 60 mm Hg, surtout si vous êtes atteint d'une maladie cardiaque comme un infarctus

récent, il pourrait être judicieux d'en parler à votre médecin.

## Importance de le savoir

Ces chiffres ne sont pas là pour vous inquiéter inutilement.

Ils servent surtout à **nous donner une occasion d'agir avant que des dommages irréversibles apparaissent**. L'hypertension n'est pas une urgence aujourd'hui... mais elle peut devenir un problème majeur demain si on l'ignore trop longtemps.

## Comment bien mesurer sa pression artérielle?

La première étape est de bien choisir son tensiomètre. Nous vous décrivons ici les éléments à regarder afin de vérifier si l'appareil que vous avez choisi vous convient :



Hypertension  
CANADA

1. Choisir un appareil recommandé par Hypertension Canada.

Assurez-vous que votre appareil est bien identifié avec ce logo. Les tensiomètres validés par Hypertension Canada répondent aux normes internationales les plus élevées et les plus récentes.

À l'époque, les appareils à pression contenaient une colonne de mercure pour mesurer la pression, mais la toxicité de ce métal a fait en sorte que ces sphygmomanomètres ont été abandonnés et remplacés maintenant par des appareils automatisés. Votre appareil **doit être automatisé** pour que votre mesure soit valide selon les dernières recommandations.

- Avoir un brassard à la bonne taille

Cette étape est souvent négligée et pourtant TRÈS importante. En effet, avoir un brassard trop grand ou trop petit peut venir sous-estimer ou surestimer la pression artérielle,

menant à un diagnostic erroné; vous pourriez être faussement rassuré ou au contraire, vous faire prescrire un traitement alors que vous n'êtes pas hypertendu.

Il est recommandé d'utiliser un brassard avec une chambre pneumatique de la bonne taille (longueur : 80 % de la circonférence du bras / largeur : 40 % de la circonférence du bras).

- [Visitez ce lien](#) pour des exemples de brassard dont la taille est adaptée à la circonférence du bras.

Aussi, pour les personnes présentant de l'obésité et dont la circonférence du bras excède la limite du brassard large (> 42 cm), ou ayant un bras de forme conique, les brassards conventionnels ne sont pas adaptés.

Bien qu'[il existe certains brassards coniques ou extra-large](#), ils sont rares et il est généralement préférable d'utiliser un appareil de poignet validé pour s'assurer d'avoir une bonne mesure de la pression artérielle. (voir la liste des tensiomètres suggérés par Hypertension Canada [en suivant ce lien](#))

Dans tous les cas, le bras ET le poignet doivent être soutenus à la hauteur du cœur pour que la mesure soit adéquate.

- Validation de son tensiomètre

Si vous avez déjà un tensiomètre, il se peut qu'il ne donne plus les bonnes valeurs. Occasionnellement, ou selon la recommandation de votre professionnel de la santé, il peut être souhaitable, surtout si vous avez votre appareil depuis longtemps, de le faire valider par un professionnel de la santé. Les infirmières en clinique GMF ou les pharmaciens peuvent habituellement le faire avec vous, ou vous conseiller d'acheter un autre appareil selon le cas. Il est difficile de dire à quelle fréquence remplacer un appareil. Le mieux est de vérifier s'il est bien recommandé par Hypertension Canada et de valider avec votre professionnel de la santé.

Aussi, vérifiez régulièrement les piles de votre appareil, sans quoi la mesure pourrait être plus difficile ou erronée.

La 2<sup>e</sup> étape est de s'assurer d'avoir la bonne technique.

Tous les conseils à ce sujet sont très bien expliqués sur le site web de la [Société Québécoise d'hypertension artérielle](#) (SQHA).

Au départ, il est suggéré que la pression artérielle soit mesurée pour chacun des 2 bras. En présence d'une différence de plus de 10 mm Hg, c'est le bras dont la valeur est la plus

élevée qui devra être utilisée pour réaliser les mesures futures. Néanmoins, s'il y avait une différence significative, de l'ordre de 15 à 20mm Hg ou plus, il peut être important d'en discuter avec votre médecin pour en établir la cause.

Les sociétés savantes recommandent, si possible, d'éviter de prendre la pression artérielle sur le bras ayant eu la lymphadénectomie, soit l'exérèse des ganglions lymphatiques au niveau de l'aisselle, qu'on voit souvent en cas de chirurgie pour le cancer du sein, afin d'éviter un risque théorique de développer un lymphoedème.

De la même façon, on évite aussi de prendre la pression artérielle au bras qui aurait subi une chirurgie, une thrombose, une lacération ou une fracture récente.

Il est aussi recommandé d'éviter de prendre la pression artérielle du côté de la fistule d'un patient hémodialysé.

Ensuite, plusieurs directives doivent être respectées afin de s'assurer d'avoir une pression artérielle valide. Parmi ces dernières, il importe d'avoir le bras à la hauteur du cœur pendant la mesure et d'être au repos, en position assise avec le dos appuyé, pendant 5 minutes avant la première mesure.

Toutes les autres directives importantes se retrouvent ici : [Mesurer sa pression artérielle à domicile](#). Chacun de ces conseils sont importants car cela peut affecter la valeur de la pression artérielle. Imprimez la feuille en guise d'aide-mémoire.

Pour écrire vos valeurs, plusieurs le font dans un carnet ou sur une feuille de papier à la maison.

En réalité, [il existe des grilles préparées](#) qui sont beaucoup plus claires et faciles d'utilisation et nous vous suggérons fortement de les utiliser.

Pour que le médecin puisse bien évaluer si vous souffrez d'hypertension artérielle ou non, évaluer quelques mesures à domicile, même si bien faites, ne sont pas valables. Pour pouvoir tirer de bonnes conclusions, la mesure doit être faite d'une manière bien précise :

- 5 minutes de repos avant de débiter
- 2 mesures à 1 minute d'intervalle
- Faire ces mesures le matin ET le soir (2 mesures AM et 2 mesures en soirée)
- Notez vos mesures pendant 7 jours consécutifs, avant chaque consultation chez votre médecin, ainsi que pendant 2 semaines après tout changement de médication pour votre pression.

Exceptionnellement, s'il y avait un très grand écart entre 2 mesures prises à 1 minute d'intervalle (par exemple, 140 et 160 mm Hg), vous pourriez en prendre une 3<sup>e</sup> et garder les 2 qui se ressemblent le plus.

Il faut prendre sa pression sur 7 jours consécutifs. Prendre sa pression artérielle seulement quand on est anxieux, qu'on est malade, qu'on sent un malaise, une douleur ou un mal de tête n'est pas un bon reflet de votre pression. Les valeurs varient et c'est normal. C'est la moyenne qu'il faut regarder.

Vous pouvez imprimer les grilles à partir du [site web de la SQHA](#). Il existe aussi [une version numérique](#) avec un calculateur intégré.

**Bien que le plus important soit de compléter la grille et de la rapporter à votre professionnel de la santé, vous pourriez calculer les moyennes hebdomadaires de vos pressions artérielles, si vous le désirez, selon les directives inscrites sur la grille que voici :**

- Ne pas tenir compte du jour 1.
- Dans la case « Total » au bas de chaque colonne (matin et soir), inscrire le résultat de l'addition du jour 2 au jour 7.
- Prendre le total obtenu à chaque colonne et le diviser par le nombre de mesures prises dans cette colonne (toujours en excluant le jour 1).
- Inscrire les résultats obtenus dans la case « Moyenne hebdomadaire » au bas de chaque colonne (vous pouvez ajouter aussi une moyenne globale, pour la moyenne de toutes les valeurs de pressions artérielles, ce qui est utile pour le médecin).

Si votre médecin vous a prescrit un **MAPA (Monitoring ambulatoire de la pression artérielle sur 24 heures)**, [consultez le dépliant de la SQHA](#) pour vous informer sur les éléments importants à prendre en compte avant l'examen.

## Comprendre les résultats

Trois chiffres principaux se trouvent sur votre tensiomètre.

Le plus souvent, l'un par-dessus l'autre, ou parfois, le 3<sup>e</sup> chiffre est décalé par rapport aux 2 premiers.

Voici un exemple :

Dans cet exemple, on écrit que la pression est de 118/78 mm Hg et le pouls de 70 bpm

(battements par minute). La pression se mesure en millimètres de mercure (mm Hg), une mesure standardisée.

En effet, le chiffre en haut (118) est la **pression systolique**, soit la pression quand le cœur se contracte (en systole). C'est la pression systolique qui est le plus liée aux complications cardiovasculaires, et donc la plus importante à abaisser.

Le 2<sup>e</sup> chiffre en évidence est la **pression diastolique** (78), soit la pression quand le cœur se détend (en diastole). Bien qu'elle soit moins liée aux complications, sa valeur baissera également avec les traitements. Il est cependant important de mentionner que si votre pression artérielle diastolique, avec un traitement antihypertenseur, devenait très basse, soit en bas de 50 ou 60 mm Hg, surtout si vous êtes atteint d'une maladie cardiaque comme un infarctus récent, il pourrait être judicieux d'en parler à votre médecin.

Et le 3<sup>e</sup> chiffre, souvent plus petit visuellement que les 2 autres, ou parfois légèrement décalé vers la droite ou la gauche sur l'appareil, est **le pouls**, soit la vitesse à laquelle bat votre cœur.

D'ailleurs, lisez bien le manuel de votre appareil pour comprendre certains détails spécifiques.

Un symbole de cœur clignotant ou d'autres symboles ou lettres peuvent s'afficher à côté du pouls **si votre rythme est irrégulier**. Le symbole peut changer selon la marque de votre appareil.

**Ceci est important** car si l'appareil détecte un rythme irrégulier, vous pourriez souffrir d'arythmie. Si le symbole apparaît, il faudra rapidement consulter votre médecin pour faire d'autres investigations.

Mentionnons au passage que certaines montres intelligentes peuvent détecter un rythme irrégulier. Certains modèles d'*Apple Watch* par exemple semblent être particulièrement intéressants à ce sujet. Si votre montre détecte un rythme irrégulier, imprimez le rapport émis avec l'alerte et apportez-le à votre médecin. À noter cependant que si vous présentez des symptômes mais que votre montre ne détecte rien, consultez tout de même votre médecin. La technologie peut avoir ses limites.

## Les causes

Dans un premier temps, il peut être intéressant de vérifier si de nouveaux médicaments prescrits pourraient être à l'origine d'une hypertension artérielle. Le pharmacien peut aider à faire la lumière.

Les médicaments le plus souvent associés à l'hypertension artérielle sont les anti-inflammatoires. En effet, en cas d'hypertension artérielle ou de maladie rénale, ces médicaments sont déconseillés. De même que les décongestionnants oraux qui contiennent souvent des anti-inflammatoires ou de la pseudoéphédrine. La cortisone peut également hausser la pression.

Dans certains cas, la prise de contraceptif oral peut hausser la pression artérielle. C'est pourquoi le médecin ou l'infirmière s'assure toujours d'avoir une pression artérielle normale avant de débiter le traitement. Bien que cela n'arrive pas très souvent, s'il y avait une hausse importante de la pression artérielle suite à l'introduction de la médication, des alternatives devraient être discutées avec le médecin ou le pharmacien.

Certaines drogues, comme la cocaïne, les amphétamines ou le PCP par exemple, peuvent aussi entraîner une hausse des valeurs.

Aussi, sans être un médicament, la réglisse noire, que certains consomment en gélules, en produit naturel, comme ingrédient dans certaines recettes et qui était autrefois plus largement consommée comme friandise, peut aussi être une cause importante d'hypertension artérielle.

Parfois, l'hypertension artérielle est d'ordre génétique ou encore peut être causée par un problème endocrinien. Par exemple, dans certains cas, une production excessive de l'hormone aldostérone par les glandes surrénales est à l'origine de cette hausse de la pression artérielle, parfois associée à une baisse chronique de potassium, qu'on appelle hypokaliémie.

Les maladies rénales, l'hypo ou l'hyperthyroïdie et même des atteintes au niveau des artères irrigant les reins peuvent jouer un rôle dans cette maladie.

[L'apnée du sommeil](#) ne doit pas non plus être oubliée dans les causes possibles, surtout s'il n'y a aucune baisse dans les valeurs du tensiomètre durant la nuit lors de l'analyse sur 24 heures.

D'ailleurs, si l'HTA se déclare avant l'âge de 40 ans, ou s'il y a des épisodes d'hypertension

artérielle sévère (plus de 180/110 mmHg) ou encore si vous nécessitez plusieurs médicaments pour la contrôler, il peut être judicieux de regarder avec votre médecin si une de ces maladies ne serait pas en cause dans votre cas.

En cas d'hypertension artérielle sévère (180/110 et plus), il est important de consulter rapidement un professionnel de la santé. Mais si, en plus, vous éprouvez des [symptômes neurologiques focaux](#) (maux de tête intenses, confusion, troubles visuels, signes d'AVC) ou des symptômes cardiopulmonaires (douleurs à la poitrine, essoufflement nouveau associé), vous devriez vous présenter à l'urgence.

Mais le plus souvent, et c'est aussi sur cet aspect qu'on a le plus de contrôle et que les professionnels de la santé tentent de faire de l'enseignement préventif, ce sont les habitudes de vie qui, progressivement, font apparaître l'hypertension artérielle, de même que la grande majorité des maladies chroniques.

D'ailleurs, bien que ce ne soit pas la seule étude ayant prouvé les bénéfices des habitudes de vie, saviez-vous que selon une étude ([Akesson A et al. JACC 2014](#)), et selon la société canadienne de cardiologie, la combinaison de certains comportements de style de vie à faible risque pourrait **prévenir jusqu'à 75 à 80% des événements cardiovasculaires et la mortalité associée** ?

Sans surprise, mais il est toujours bon de se le rappeler, ces bonnes habitudes de vie sont :

- [Poids corporel sain](#)
- [Alimentation saine](#) (réduite en sel pour prévenir l'HTA)
- [Cessation tabagique](#)
- [Consommation modérée d'alcool](#) (si consommée, préférence pour le vin rouge)
- [Exercice régulier](#)
- [Durée de sommeil optimale](#)

Ça tombe bien, car nous avons un article pour presque chacun de ces sujets ! (cliquez sur l'hyperlien pour y accéder). Nous y reviendrons plus tard lorsque nous discuterons des traitements, particulièrement en ce qui a trait à la réduction du sel qui se retrouve cachée partout dans notre alimentation.

## Les Traitements

Afin d'éviter des dommages irréversibles, **la prévention** a bien meilleur goût ! Partagez cet article (voir les icônes pour le partage au bas de cet article) aux gens de votre entourage

pour les sensibiliser ou parlez-leur de ce que vous aurez appris.

À ce stade, certaines personnes peuvent se sentir dépassées en pensant à tout ce qu'elles « devraient » changer.

Il est important de se rappeler qu'il ne s'agit pas de devenir parfait, mais de **commencer quelque part**, à son rythme.

Comme beaucoup de maladies chroniques, plus nous agissons rapidement, plus il y a des chances que la condition soit réversible. Par exemple, un diabète qui débute peut parfois être renversé s'il est pris en charge rapidement dans la première année avec une modification des habitudes de vie. Il en va de même pour l'hypertension artérielle qui peut se normaliser si des actions sont prises rapidement.

Si on attend trop longtemps, les dommages qu'une forte pression exerce sur les vaisseaux peut alors devenir en partie irréversible en raison des changements structurels subis par les vaisseaux (rigidité, fibrose, calcification) et les dommages sur certains autres organes cibles.

Cependant, même quand l'HTA est bien établie, il **est toujours possible d'agir** car les bonnes habitudes de vie auront toujours un effet positif pour réduire la pression, même si la baisse n'était pas à la hauteur désirée, car les bienfaits sur la santé cardiovasculaire et la santé globale demeurent très importants.

[Les changements que nous pouvons apporter à notre style de vie](#) sont nombreux. Le tableau suivant compare l'efficacité de certaines interventions pour réduire l'hypertension artérielle.

Tableau adapté par Dr Martin Lanoue, provenant de ces sources :

- Padwal R, Campbell NRC, Touyz RM, et al. *Applying the 2005 Canadian Hypertension Education Program recommendations: 3. Lifestyle modifications to prevent and treat hypertension*. CMAJ. 2005;173(7):749-751. doi:10.1503/cmaj.050186
- Cornelissen VA, Smart NA. *Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis*. JAMA. 2013;309(1):e004473. doi:10.1161/JAMA.112.004473

Intervention	Détails	Pression artérielle Systolique (mmHg)	Pression artérielle Diastolique (mmHg)
--------------	---------	---------------------------------------	--

Médicaments (IECA, ARA)	Seul / combiné	-11 à -15	-6 à -8
Médicaments (Bêtabloquants)	Seul / Combiné	-8 à -10	-4 à -7
Consommation réduite en Sodium (Na)	-1800 mg/jour	-5,1	-2,7
Alimentation	Régime alimentaire DASH	-11,4	-5,5
Perte de poids	Chaque 1 Kg de poids perdu	-1,1	-0,9
Perte de poids	Pour 10 Kg perdu	(-10 à -11)	-9 à -10
Consommation réduite en alcool	-3,6 consommations/jour (il n'existe pas de limite sûre de consommation d'alcool. Donc en prendre le moins possible.)	-3,9	-2,4
Exercices d'aérobie	120 à 200 min/semaine, soit 30-60 minutes d'activité dynamique (marche, course, vélo, bicyclette, natation) 4-7x/sem	-8,3	-5,2
Exercices de résistance (isométrique)	3 fois / semaine (dans l'article, les exercices isométriques de préhension ont été très efficaces).	-10,9	-6,2

Ce tableau démontre que votre mode de vie EST AUSSI EFFICACE qu'un médicament (et même beaucoup plus) !

Il ne faut pas non plus oublier que **chaque réduction de 5mmHg réduirait de 7% les risques de mortalité** en raison d'une maladie cardiovasculaire selon ces études !

À ce tableau, nous devrions ajouter qu'un **bon sommeil**, une **bonne gestion du stress** en incluant des techniques de relaxation, ainsi que **l'abandon du tabac** sont d'autres moyens efficaces de diminuer les risques d'hypertension artérielle, mais aussi et surtout de diminuer les risques de complications cardiovasculaires secondaires.

De plus, l'étude mentionnait qu'une sieste en après-midi réduirait la pression artérielle. Dans l'étude, la sieste durait 60 minutes. Mais cette durée n'est généralement pas recommandée car cela pourrait engendrer de l'insomnie chez plusieurs personnes. Cela met néanmoins en lumière qu'un bon repos et un bon sommeil est probablement

bénéfique pour la pression artérielle et pour la santé. Si une sieste est effectuée en après-midi, elle ne devrait généralement pas dépasser 15 ou 20 minutes pour éviter de faire de l'insomnie. ([Voyez notre article sur l'insomnie](#) pour plus de détails)

Reprenons donc les interventions principales une à une afin d'en retirer les éléments importants :

## L'alimentation DASH et réduction du sel (sodium)

Le sel est considéré comme « l'ennemi numéro 1 » de la pression artérielle, et avec raison.



Il augmente la pression entre autres parce qu'il provoque une rétention d'eau.

Peut-être vous dites-vous : « la salière n'est plus sur la table depuis longtemps, et nous n'ajoutons jamais de sel ! », et c'est tant mieux. Mais saviez-vous que le sel de table ne représente que 10% du sodium consommé?

En effet, la plupart de nos apports excessifs en sodium proviennent de l'industrie alimentaire et du restaurant, alors que le 10% restant se retrouve naturellement dans les aliments. Il est donc caché dans beaucoup d'aliments que nous mangeons quotidiennement.

Heureusement, il est possible de se désensibiliser au sel, de se « déprogrammer ». Au début, c'est toujours difficile, mais vos papilles gustatives s'adapteront et vous pourrez redécouvrir le bon goût naturel des aliments et autres aromates **en environ 6 à 8 semaines**.

Pour manger moins salé, plusieurs conseils simples peuvent être appliqués. Je vous conseille fortement de visionner le vidéo de Dre Roxanne Papineau Dt. P., diététiste à

l'IUCPQ-ULaval, et prenez des notes ! – Vidéo : [Réduire votre consommation de sel pour protéger vos reins](#).

Aussi, vous pourriez imprimer cette fiche : [Conseils alimentaires pour réduire votre consommation de sel](#), ou encore celle-ci : [Le sel - Élément de haute pression](#).

La diète DASH, quant à elle, allie [une alimentation faible en sodium et des aliments riches en potassium, contenus dans les fruits et légumes](#), ce qui est bénéfique pour votre pression artérielle. Aussi, les légumineuses et les noix, riches en potassium et magnésium, sont aussi mis de l'avant.

Pour avoir tous les conseils sur comment contrôler son hypertension artérielle par l'alimentation, je vous encourage à lire notre article sur le sujet:

- [Diète DASH et réduite en sel pour contrer l'hypertension artérielle](#)

## **La perte de poids**

La perte de poids est effectivement bénéfique pour abaisser la pression artérielle, comme le mentionne très bien Dr Martin Juneau dans son [article sur son site web](#). Tel que démontré dans le tableau plus haut, pour chaque Kg de poids perdu, il y aurait en moyenne une baisse de 1,1 mmHg pour la pression systolique et de 0,9 mmHg pour la diastolique, et c'est donc dire que cela signifie une baisse de 10 à 11 mmHg de la pression systolique pour une perte de 10kg de poids corporel.

Hors, en modifiant l'alimentation et en augmentant l'activité physique, la perte de poids pourrait être un effet collatéral positif.

C'est pour cette raison, mais aussi parce que la perte de poids est bien plus compliquée qu'une simple équation de calories qui entrent vs calories dépensées, que la perte de poids ne devrait pas être l'objectif principal. Il y a beaucoup trop de facteurs endocriniens, génétiques et autres à prendre en considération.

En effet, même si le chiffre sur la balance ne change pas de façon significative, tous les changements apportés au mode de vie pour des choix plus santé seront bénéfiques et pourront réduire considérablement le risque cardiovasculaire. [L'idée est de faire de ces changements des habitudes durables dans le temps, en mangeant mieux, de façon intuitive](#), en mangeant seulement si nous avons vraiment faim, et en prenant pleinement conscience de [nos signaux de satiété](#).

Voici des articles qui pourraient vous aider dans votre démarche :

- [Obésité et surplus de poids](#)
- [Dossier sur l'alimentation et la perte de poids](#)

## L'activité physique

Vous pouvez trouver des [vidéos d'entraînement GRATUITS](#) faits par les kinésiologues du Pavillon de Prévention des Maladies Cardiaques (PPMC) de l'Institut Universitaire en Cardiologie et Pneumologie de Québec (IUCPQ).

[Montougo](#) offre aussi [plusieurs exercices](#) intéressants à intégrer à notre horaire et [des trucs pour bouger plus](#).

Il est important, comme pour toute pratique sportive, d'y aller à votre rythme et de respecter ce que vous pouvez faire ou non. Au besoin, faites-vous accompagner ou conseiller [par un kinésiologue](#) ou parlez-en à un professionnel de la santé.



L'activité physique est bénéfique pour la baisse de la pression artérielle, mais aussi pour une multitude d'autres maladies chroniques et pour la prévention des maladies cardiovasculaires et l'OMS suggère de varier les exercices pratiqués chez les adultes à intensité modérée :

- [Exercices aérobiques](#) comme la marche, la natation, le patin, le vélo, le tapis roulant (150-300 minutes par semaine)
- [Exercices de musculation](#) ou de résistance (2x/semaine)
- Exercices neuromoteurs pour la flexibilité et l'équilibre ([yoga](#) et [Tai Chi](#)) pour [améliorer l'équilibre](#) et la [proprioception](#), ainsi que des [exercices d'étirements](#) (3 x /semaine)
  - [Yoga en ligne](#) : suggestions par Montougo

◦ Les exercices aquatiques, en piscine, ont aussi montré des bénéfices intéressants. Que ce soit au sujet des recommandations d'activité physique selon l'âge, des trucs pour mieux l'intégrer dans votre quotidien ou pour savoir comment la pratiquer sans risque, notre article sur le sujet fait le tour de la question.

◦ [Activité physique, par Dr Martin Lanoue](#)

Aussi, dans nos sociétés modernes, nous restons souvent inactifs ou en position assise pendant plusieurs heures, ce qui a été démontré néfaste pour la santé, en augmentant la pression artérielle et le risque de mortalité, et ce même si nous pratiquons un sport de façon régulière. En effet, il est conseillé de briser ce cycle d'inactivité prolongée en se levant, en bougeant, et en faisant une pause active à toutes les 45-60 minutes ([détails dans l'article mentionné précédemment](#)).

Par ailleurs, mentionnons que la marche ou l'activité physique **en nature** est d'autant plus agréable et bénéfique pour la santé mentale et physique, tel que le propose le mouvement *Prescri-nature*.

[Plusieurs bienfaits ont été démontrés](#). Pour vous y aider :

- Visitez [Prescri-nature.ca](#)
  - Invitation à passer du temps à l'extérieur: [cliquez ici](#)
  - [Carte des parcs dans la région de la Montérégie EST](#)
- [Accès nature](#) : profitez de billets gratuits en visitant des parcs nationaux du Québec pour faire des activités en nature (ski de fond, raquette, randonnée, etc). Réservez au moins 24 heures à l'avance!

## La consommation d'alcool

L'alcool peut entraîner non seulement de l'hypertension artérielle, mais c'est aussi un facteur de risque d'arythmie cardiaque (comme la fibrillation ou le flutter auriculaire), de maladies du foie, d'anxiété et de dépression, de maladie d'Alzheimer et de cancer, pour ne nommer que ceux-là.

Certaines études suggèrent même qu'il n'y aurait pas de consommation sécuritaire, notamment pour le risque de cancer bien établi, bien que certains médecins comme Dr Martin Juneau apportent un bémol en précisant qu'[une faible consommation de vin rouge, riche en polyphénols, pourrait apporter certains bienfaits au niveau cardiovasculaire](#).  
Devant ces constats, je crois que le moins possible d'alcool est probablement le mieux, et

que si vous en consommez de façon légère, le vin rouge est probablement à privilégier puisque tous les autres alcools n'ont démontré aucun bienfait.

Pour plus de détails, nous vous invitons à lire notre article sur le sujet : [La consommation d'alcool](#)

## Cessation tabagique

[Les nombreux effets néfastes du tabac](#) sur la santé sont bien connus et n'ont plus besoin d'être démontrés. Il n'y a pas un organe du corps qui n'est pas affecté de façon négative par cette substance. Les études sur le sujet sont nombreuses. Le tabagisme favorise le durcissement des artères, ce qui contribue à la hausse de la pression artérielle. L'effet chimique de la nicotine contribue également à augmenter la pression artérielle. Il est donc évidemment suggéré de cesser de fumer, et le plus tôt sera le mieux.

Cependant, il faut savoir qu'il n'est jamais trop tard pour cesser, car des bienfaits seront toujours ressentis, peu importe le nombre d'années passé à fumer.

Il peut parfois être difficile de trouver la motivation pour cesser de fumer, même si on sait que c'est mauvais pour la santé, surtout si ce n'est pas la première fois qu'on essaie. En effet, en moyenne, les ex-fumeurs ont dû faire face à 5 rechutes avant d'en finir pour de bon. Il ne faut pas se décourager. Il y a des centres d'abandon du tabac qui peuvent vous aider dans votre démarche. Une bonne préparation est la clé.

C'est pourquoi nous vous proposons notre article sur le sujet :

- [Arrêt tabagique](#)
- [Votre Plan pour cesser de fumer](#) (à faire après la lecture de l'article complet)
- Pour trouver un centre d'abandon du tabac ([qui peut augmenter vos chances de cesser de fumer jusqu'à 6 fois](#)) : [Quebecsanstabac.ca](http://Quebecsanstabac.ca)

## Hygiène de sommeil

Tel que mentionné plus tôt, les études montrent que bien dormir améliore la pression artérielle. Avoir un bon sommeil est bénéfique pour la santé générale. Si une sieste est effectuée en après-midi, elle ne devrait généralement pas dépasser 15 ou 20 minutes pour éviter de faire de l'insomnie en soirée.

Aussi, si vous vous sentez souvent fatigué sans raison apparente, que votre sommeil ne

vous semble pas réparateur, ou que votre conjoint ou conjointe vous mentionne que vous ronflez et même que vous faites des pauses respiratoires durant la nuit, il serait important de vérifier si vous faites de l'[apnée du sommeil](#). L'apnée du sommeil peut entraîner de l'hypertension artérielle et des problèmes de cœur, entre autres, à long terme.

[Lisez notre article sur l'insomnie](#) pour plus de détails

- [Page à imprimer pour des conseils pratiques sur l'hygiène du sommeil](#)

## Gestion du stress et techniques de relaxation

De la même façon que le fait le syndrome du sarrau blanc dont nous avons parlé au début de cet article, le stress peut augmenter la pression artérielle par des mécanismes biologiques menant à une activation du système nerveux autonome et une augmentation transitoire du cortisol. Ce n'est pas pour rien que l'Association de la santé publique du Québec (ASPQ) a lancé une Invitation à [RALENTIR...](#)

Saviez-vous qu'une personne sur cinq (1/5) est susceptible de développer un problème de santé mentale au cours de sa vie au Québec ? Cessons la stigmatisation et les tabous. [Voir le balado Une personne sur cinq : parlons santé mentale avec Florence K et celui de Parle-moi de santé](#) (épisode #8 – Santé mentale avec Marly Pinto da Silva)

Évitez de trop penser et laissez de côté les choses que vous ne pouvez pas contrôler. Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez changer pour aller mieux et trouver l'équilibre.

Afin de prévenir les symptômes anxieux et dépressifs, la santé mentale positive est essentielle et doit être cultivée et entretenue au quotidien.

Prenez le pouls de votre santé mentale en consultant le site web [Comment ça va Montérégie](#) et consultez un [psychologue](#) au besoin.

Voici quelques ressources pour vous aider à avoir un meilleur équilibre :

- [Comprendre les effets du stress](#)
- [Article sur des autosoins pour améliorer son bien-être](#)
- [Ressources psychologiques](#)

## Par quoi commencer?

Parfois, on est [très motivé](#) et on veut tout changer en même temps, tandis que d'autres personnes seront découragées devant tous les changements qu'ils doivent faire pour recouvrer leur santé. Or, changer un comportement est difficile, et c'est un processus qu'il faut faire en douceur, avec bienveillance, et étape par étape. Pas besoin d'être trop excessif, car ce sont l'accumulation de petits changements qui pourront faire la différence.

Les changements les plus durables sont rarement spectaculaires. Ce sont souvent **de petites modifications, répétées dans le temps**, qui ont le plus grand impact sur la pression artérielle et la santé globale.

[Lisez notre article](#) pour trouver VOTRE source de motivation.

Traiter l'hypertension artérielle, ce n'est pas seulement faire baisser des chiffres. C'est investir dans sa qualité de vie, son autonomie et son avenir.

Chaque pas compte. Et le meilleur moment pour commencer est souvent... maintenant.

## La médication

Même s'ils sont parfois insuffisants pour atteindre la cible de pression artérielle, les changements d'habitudes de vie sont toujours bénéfiques pour la santé. Lorsque la tension demeure trop élevée malgré ces efforts, la médication peut être ajoutée pour mieux la contrôler et réduire les risques de complications.

Une fois la médication débutée, il faut la prendre **tous les jours**, et non seulement quand vous remarquez que votre pression est plus élevée.

Prendre sa pression artérielle seulement quand on est anxieux, qu'on est malade, qu'on sent un malaise, une douleur ou un mal de tête n'est pas un bon reflet de votre pression au quotidien. Les valeurs varient et c'est normal. Pour pouvoir bien guider votre médecin, la seule façon est de lui remettre une grille de vos pressions bien remplies, sur 7 jours, tel que mentionné dans les sections précédentes.

Il n'est pas rare que le médecin décide de débiter avec un médicament combiné (deux médicaments en un) ou qu'il décide rapidement d'ajouter un deuxième médicament à votre traitement. Même si vos deux médicaments ne sont pas encore à la dose maximale, le fait d'avoir deux médicaments qui fonctionnent différemment aide à contrôler la pression plus rapidement tout en ayant moins de chance d'avoir les effets secondaires de chacun

d'eux.

Certains médicaments peuvent nécessiter des prises de sang de contrôle lors de l'augmentation de leur dose. D'autres médicaments peuvent avoir des interactions médicamenteuses. Votre pharmacien et votre médecin pourront vous informer sur les effets secondaires potentiels ou sur les précautions à prendre.

Par exemple, les médicaments de la classe des IECA (inhibiteur de l'enzyme de conversion de l'angiotensine) et les ARA (antagoniste des récepteur angiotensine), ainsi que certains diurétiques, peuvent avoir des effets sur les reins. En cas de déshydratation, il peut être nécessaire de les cesser temporairement ou d'en diminuer les doses pour éviter des problèmes rénaux, tout en surveillant votre pression artérielle. Dans tous les cas, si vous partez en voyage, il peut y avoir un risque que vous contractiez la diarrhée du voyageur, ou toute autre infection pouvant mener à une certaine déshydratation ou une incapacité de boire. Avant de voyager, il est prudent de consulter une clinique santé voyage afin de s'assurer que vous avez tous les conseils nécessaires selon votre destination, ainsi que de consulter votre pharmacien pour avoir des conseils pour la gestion de vos médicaments. Demandez-lui à l'avance la conduite suggérée dans ces cas de figure. Évitez aussi la consommation excessive d'alcool.

Il peut aussi être intéressant de mentionner qu'un type de médicament, soit les bloqueurs des canaux calciques (amlodipine (norvasc), nifedipine (adalat), diltiazem, etc.), peuvent occasionner un effet secondaire fréquent, soit de l'enflure des jambes. Si c'est le cas, sachez que c'est normal, que ce n'est pas dangereux, et que vous pouvez voir votre pharmacien pour confirmer cette impression. Prendre ces médicaments en soirée permet de réduire cet effet indésirable. Si cela persiste et devient incommodant, vous pourrez discuter des options avec votre pharmacien.

Aussi, les IECA peuvent occasionner de la toux sèche dans certains cas. Vous pouvez consulter votre pharmacien afin de savoir si votre toux semble occasionnée par ce médicament. Si c'est le cas et que c'est incommodant, il pourra vous aider à trouver une solution. Sinon, ou si la toux semble avoir une autre origine, il pourra vous indiquer si des investigations supplémentaires ou une consultation médicale sont nécessaires.

## Et les produits naturels ?

Ne croyez pas tout ce que vous voyez sur internet, et consultez toujours votre pharmacien ou votre médecin avant d'en prendre. Certains de ces produits peuvent interagir et même

nuire à votre traitement ou avoir des effets indésirables sur votre santé. Ce n'est pas parce que c'est naturel que c'est nécessairement bon.