

## Que signifie « tension artérielle élevée »?

### Que signifie l'obtention d'une mesure élevée de la tension artérielle?

L'obtention d'une mesure élevée de la tension artérielle après un test ne signifie pas forcément que votre tension artérielle est élevée ou que vous faites « de l'hypertension ». L'hypertension ne doit pas être diagnostiquée avant d'avoir obtenu des mesures constamment élevées à différentes occasions.

Il est normal que votre tension artérielle fluctue pendant la journée – elle augmente pendant l'activité physique et diminue au repos, en particulier pendant que vous dormez. L'organisme ajuste continuellement la tension artérielle pour acheminer l'oxygène et les nutriments vers les tissus et les organes qui en ont le plus besoin – qu'il s'agisse des muscles pendant le jogging, ou de l'appareil digestif au moment des repas, par exemple. La tension artérielle varie aussi suivant l'heure de la journée. Elle est généralement le plus élevée le matin, et le moins élevée la nuit. L'anxiété ou le stress peuvent aussi augmenter la tension artérielle.

Comme la tension artérielle varie autant, il est important de la vérifier plusieurs fois et à différents jours avant d'établir que la tension artérielle est « élevée ».

### En quoi une tension artérielle élevée est-elle si importante?

Bien qu'une tension artérielle élevée ne provoque généralement aucun symptôme, si elle est trop élevée pendant trop longtemps, elle peut finir par endommager les vaisseaux sanguins et accroître le risque de problèmes de santé graves tels que l'AVC ou la crise cardiaque. Le risque associé à une tension artérielle élevée augmente avec l'âge, et notamment en présence d'autres facteurs de risque tels que le tabagisme, un taux de cholestérol élevé et le diabète.

Il se peut qu'on vous remette une trousse de mesure de la tension artérielle à domicile, ou qu'on vous demande de porter un appareil pendant 24 heures afin de mesurer votre tension artérielle pendant toute la journée. Cela permettra de confirmer si votre tension artérielle est fréquemment élevée ou non. Vous passerez peut-être aussi des analyses de sang et d'urine pour le dépistage de certaines affections susceptibles de faire augmenter la tension artérielle, comme les maladies rénales.

### Que dois-je savoir d'autre?

Si vous avez l'intention de mesurer votre tension artérielle à domicile, lisez ce qui suit et regardez la photo :

- ✓ Reposez-vous calmement pendant cinq minutes avant d'effectuer une mesure.
- ✓ Appliquez le brassard du tensiomètre sur le bras nu, en adoptant la position décrite.
- ✓ Ne fumez **pas** ou ne buvez pas de caféine 30 minutes avant.
- ✓ Ne parlez pas pendant la mesure.
- ✓ Mesurez la TA le matin et l'après-midi/le soir pendant les sept jours précédant votre rendez-vous. Effectuez deux mesures consécutives.
- ✓ Notez les mesures de la TA dans un registre en indiquant les dates et l'heure de la mesure.



### Choisir un tensiomètre à domicile

Avant d'acheter un tensiomètre à domicile, recherchez ce logo. Vérifiez la liste des tensiomètres recommandés par Hypertension Canada à l'adresse : <https://www.hypertension.ca/fr/hypertension/what-do-i-need-to-know/how-to-measure-my-blood-pressure> (Cliquez sur le bouton vert.)

### Plus d'information est offerte à la section Ressources pour les patients du site Web d'Hypertension Canada :

- Comment mesurer ma pression artérielle [www.hypertension.ca/fr/](http://www.hypertension.ca/fr/) (cliquer sur l'onglet « Public » et sélectionner « Que dois-je savoir? »)
- Pour de plus amples renseignements : <http://guidelines.hypertension.ca/ressources-francaises/>

- Sources :** **1)** National Health Service (NHS). High Blood Pressure Diagnosis 2014. [www.nhs.uk/Conditions/Blood-pressure-\(high\)/Pages/Diagnosis.aspx](http://www.nhs.uk/Conditions/Blood-pressure-(high)/Pages/Diagnosis.aspx); **2)** Harvard Medical School Patient Education Center. Blood Pressure Basics 2016 <http://www.patienteducationcenter.org/articles/blood-pressure-basics/>; **3)** Family Doctor. New Zealand. <http://www.familydoctor.co.nz/categories/high-blood-pressure/hypertension-high-blood-pressure/>; **4)** PubMed Health. High Blood Pressure: Overview 2015. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0072423/>

Hypertension Canada a autorisé la reproduction de la photo tirée de la carte illustrée « Mesure de la pression artérielle à domicile » (P1002FR) [http://hypertension.ca/images/2015\\_EducationalResources/2015\\_HomeBPMonitoringPostcard\\_FR\\_P1002.pdf](http://hypertension.ca/images/2015_EducationalResources/2015_HomeBPMonitoringPostcard_FR_P1002.pdf)

