



# Santé et bien-être

Février 2018

[www.gmsinsurance.com](http://www.gmsinsurance.com)

## Pression artérielle

Des milliers de Canadiennes et de Canadiens sont atteints d'une maladie en lien avec la pression artérielle, mais ils ne comprennent pas tous ce qu'elle est et comment elle peut être prise en charge.

### Hypertension artérielle

Aussi appelée simplement hypertension, il s'agit d'une maladie qui fait en sorte que le cœur fonctionne davantage pour pomper le sang dans l'organisme, ce qui augmente le risque de crise cardiaque, d'AVC et de maladie du cœur.

Les facteurs qui influencent le niveau de travail du cœur sont en partie génétiques (p. ex., l'ethnicité, l'âge, le sexe, les maladies génétiques), mais aussi beaucoup liés au mode de vie :

**Tabagisme** – évitez la fumée secondaire; les fumeurs devraient envisager des programmes d'abandon du tabagisme afin de cesser de fumer.

**Alcool** – limite de deux consommations par semaine pour les femmes et de trois par semaine pour les hommes.

**Exercice** – faites au moins 150 minutes d'exercice de forte intensité par semaine.

**Alimentation** – adoptez une alimentation équilibrée et gardez un œil sur votre consommation de sodium.

**Stress** – établissez une routine qui vous aide à réduire votre stress. Ces facteurs varient d'une personne à l'autre. Certains considèrent que c'est suffisant de préparer un horaire ou un plan pour la semaine afin de rester organisés.

D'autres voudront pratiquer des activités sportives, du yoga, la méditation ou d'autres passe-temps pour éliminer le stress.

### Mesurer la pression artérielle

Votre médecin devrait mesurer votre pression artérielle chaque fois que vous le rencontrez en rendez-vous. Vous pouvez aussi la contrôler vous-même à l'aide d'un appareil à la maison ou à votre pharmacie locale. Pour obtenir un bon résultat, suivez ces conseils :

- Évitez de fumer et de boire de la caféine 30 minutes avant de prendre une lecture.
- Ne mesurez pas votre pression si vous êtes stressé, pressé ou si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort.
- Au besoin, allez d'abord à la salle de bains.
- Évitez de parler ou de regarder la télé pendant que vous mesurez votre pression.
- Utilisez chaque fois le même bras.
- Ajustez la bande confortablement autour du bras à au moins trois centimètres au-dessus du coude et posez le bras sur une surface plane.

### Quelle est la cible?

La lecture de la pression artérielle présente deux mesures :

**Systolique** – nombre du haut – une mesure de la pression lorsque votre cœur pompe le sang hors du cœur.





# Santé et bien-être

Février 2018

[www.gmsinsurance.com](http://www.gmsinsurance.com)

**Diastolique** – nombre du bas – une mesure de la pression lorsque votre cœur est au repos entre les battements.

Faible risque	120 / 80
Risque moyen	121-139 / 80-89
Risque élevé	140+ / 90

Souvenez-vous que votre pression artérielle cible peut être influencée par votre génétique, donc parlez à votre médecin pour savoir quelle serait votre pression artérielle idéale.

Source : [coeuretavc.ca](http://coeuretavc.ca)



Nous souhaitons fournir de l'information concernant la vie saine et la réalisation d'un mode de vie équilibré. Cette information n'est pas conçue pour remplacer des conseils médicaux, juridiques, financiers ou autres. Consultez toujours le professionnel approprié pour votre situation avant de prendre des