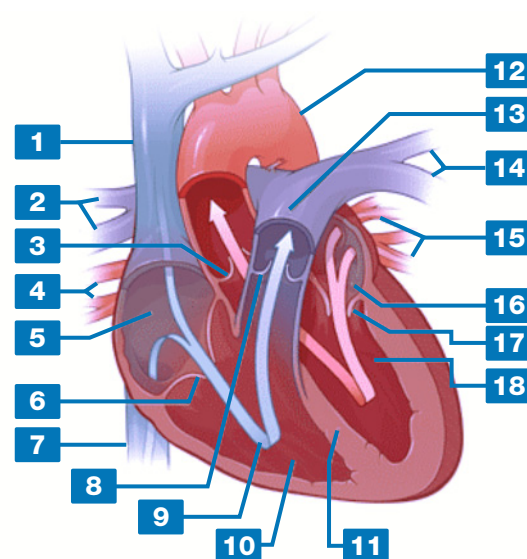




Le ventricule droit pompe le sang du cœur vers les poumons. À chaque inspiration, l'oxygène passe des poumons dans les vaisseaux sanguins, où il est transporté par le sang.

Le sang circule dans le cœur de la manière suivante : l'intérieur du cœur est divisé en quatre parties. Les deux parties supérieures sont appelées oreillettes et leur rôle est de recueillir le sang. Les deux parties inférieures, qui sont les ventricules, pompent le sang à l'extérieur du cœur. Le sang riche en oxygène est pompé par cœur gauche dans les artères; une fois que l'oxygène est utilisé ce sont les veines qui ramènent le sang au cœur droit. C'est un système continu et complexe qui effectue le pompage et la circulation du sang.



## Qu'est-ce que la préhypertension?

Nous avons vu précédemment que les valeurs caractéristiques de la préhypertension se situent entre 120 et 139 mmHg pour la tension systolique ou entre 80 et 89 mmHg pour la tension diastolique.

**Au lieu d'utiliser le terme préhypertension, certains parlent plutôt de tension artérielle normale élevée. Au Canada, les médecins estiment à 2,5 millions le nombre de personnes qui ont une tension artérielle normale élevée.** On précise dans les nouvelles lignes directrices pour le traitement et la prise en charge de l'hypertension artérielle que **jusqu'à un million de personnes** ayant une tension artérielle normale élevée feront véritablement de l'hypertension artérielle dans les quatre années suivantes, ce qui augmentera grandement leur risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.

Si votre tension artérielle normale est élevée, vous pourriez vous diriger vers une situation où vous devrez prendre des médicaments pour le reste de votre vie. Cependant, si vous apportez des changements à votre mode de vie, vous pourrez faire redescendre votre tension artérielle à l'intérieur des limites sécuritaires – et si vous la maintenez à ce niveau, vous reporterez à beaucoup plus tard les risques de faire de l'hypertension artérielle.

**Quelles sont les valeurs de votre tension artérielle?** Ne manquez pas de consulter votre médecin ou votre pharmacien dès que vous le pourrez, afin de faire vérifier votre tension artérielle. Voyons d'autres chiffres qui ont amené les médecins à se préoccuper de plus en plus de la prise en charge et du traitement de l'hypertension au Canada :

- **44 %** des gens ne savent pas la différence entre une tension artérielle normale et une tension artérielle élevée;
- **80 %** des gens ne savent pas qu'il y a un lien entre l'hypertension artérielle et les maladies cardiaques;
- **63 %** des gens ne pensent pas que l'hypertension soit un problème sérieux; et
- **38 %** des gens pensent qu'on peut traiter l'hypertension sans l'aide d'un médecin.

1. Veine cave supérieure (en provenance de la partie supérieure du corps)
2. Artères pulmonaires droites (vers le poumon droit)
3. Valvule aortique
4. Veines pulmonaires droites (en provenance du poumon droit)
5. Oreillette droite
6. Valvule tricuspide
7. Veine cave inférieure (en provenance de la partie inférieure du corps)
8. Valvule pulmonaire
9. Direction de la circulation sanguine
10. Ventricule droit
11. Septum
12. Aorte (vers le corps)
13. Artère pulmonaire
14. Artères pulmonaires gauches (vers le poumon gauche)
15. Veines pulmonaires gauches (en provenance du poumon gauche)
16. Oreillette gauche
17. Valvule mitrale
18. Ventricule gauche

## L'hypertension artérielle affecte combien de personnes?

Plus de 5 millions de Canadiens font de l'hypertension artérielle. Toutefois, comme ils n'ont souvent aucun symptôme, 42 % d'entre eux ne le savent même pas. Même chez les personnes qui se savent atteintes d'hypertension artérielle, moins du tiers reçoivent un traitement approprié. Ces statistiques sont alarmantes; c'est l'une des raisons pour lesquelles il est important de faire mesurer votre tension artérielle régulièrement. Un dépistage précoce vous permet d'obtenir rapidement un traitement, ce qui diminue les risques pour votre santé générale.

L'hypertension artérielle est toujours la principale cause de décès dans le monde et la deuxième cause d'incapacité, après la malnutrition, chez les enfants. En 2000, on estimait que 927 millions de personnes dans le monde étaient atteintes d'hypertension artérielle, et ce nombre devrait s'accroître pour atteindre environ 1,5 milliard d'ici 2025, soit une augmentation d'environ 60 %. Ces chiffres nous montrent à quel point cette affection représente un défi, et pourquoi il est si important de la prévenir, de la dépister, de la traiter et de la maîtriser.

L'augmentation du nombre de personnes atteintes d'hypertension artérielle est liée à deux facteurs :

1. le vieillissement de la population – la tension artérielle augmente avec l'âge;
2. l'augmentation du taux d'obésité, qui est l'un des principaux facteurs contribuant à l'apparition de l'hypertension artérielle et d'autres maladies cardiaques.

## Quels sont les facteurs de risque et qui est à risque de l'hypertension artérielle?

Dans plus de 90 % des cas, on ne connaît pas la cause exacte de l'hypertension artérielle. Lorsque les médecins ne peuvent en préciser la cause, ils la qualifient d'hypertension artérielle essentielle. Par contre, quand ils sont en mesure d'en attribuer la cause à une autre maladie, ils parlent d'hypertension artérielle secondaire (voir l'encadré).

Nous connaissons quelques-uns des facteurs de risque de l'hypertension artérielle, qui contribuent à l'apparition de la maladie.

- Âge – Les hommes de plus de 45 ans et les femmes de plus de 55 ans sont plus susceptibles de souffrir d'hypertension. Nous savons que la tension artérielle augmente avec l'âge.
- Origine ethnique – Les personnes appartenant à certaines races sont plus susceptibles d'être atteintes d'hypertension artérielle, comme les personnes d'origine hispanique ou africaine. Chez ces dernières, l'hypertension artérielle apparaît plus tôt et a tendance à être plus grave. Même si elles savent probablement

Une bonne façon d'imaginer la pression artérielle... Lorsque vous ouvrez un robinet, vous pouvez voir à quelle pression l'eau s'écoule. Il faut maintenir une certaine pression d'eau dans les tuyaux pour éviter qu'ils se bouchent. Toutefois, si la pression est trop élevée, la tuyauterie peut être mise à l'épreuve et des fuites ou d'autres dommages peuvent survenir.

C'est la même chose pour les artères. Une trop forte pression peut les endommager.

L'hypertension artérielle secondaire peut être causée par ...

- une maladie des reins
- une hyperactivité des glandes surrénales ou d'autres troubles endocriniens
- la grossesse, chez certaines femmes
- les médicaments susceptibles d'augmenter la pression artérielle comme les contraceptifs oraux ou décongestant oral

qu'elles sont plus à risque et qu'elles consultent pour se faire traiter plus rapidement, elles ont moins de chances d'atteindre les objectifs du traitement et sont plus sujettes à mourir prématurément de maladies associées à l'hypertension artérielle, comme la maladie coronarienne ou l'AVC.

- Obésité ou embonpoint – Le surplus de poids est associé à un grand nombre de maladies et de troubles. Bien que toutes les personnes qui ont un excès de poids ne développent pas nécessairement d'hypertension artérielle, la relation entre les deux est claire.
- Tabagisme – La cigarette, le cigare et le tabac à chiquer augmentent tous la tension artérielle, au moment de l'utilisation et aussi à long terme (l'usage du tabac entraîne un rétrécissement des artères).
- Consommation d'alcool – Bien que plusieurs études publiées au cours des dernières années aient montré que la consommation modérée d'alcool procure des bienfaits pour la santé cardiaque, on sait que la consommation de 3 verres ou plus par jour est liée à l'hypertension artérielle et augmente le risque de mortalité cardiaque.
- Manque d'exercice – Un mode de vie sédentaire augmente le risque d'hypertension artérielle.
- Héritéité – Les antécédents génétiques ont une influence sur le développement de l'hypertension artérielle. Si un membre de votre famille en fait, vous risquez d'en faire aussi, même si l'apparition de la maladie est souvent attribuable à des habitudes de vie communes, comme l'obésité ou la consommation d'alcool. Malgré tout, si un membre de votre famille souffre d'hypertension artérielle, assurez-vous de le dire à votre médecin.

## Saviez-vous que...?

Selon la Fondation des maladies du cœur, grâce à un diagnostic et à un traitement appropriés de l'hypertension, vous pouvez réduire de 40 % votre risque d'AVC et de jusqu'à 25 % votre risque de crise cardiaque.

## Complications de l'hypertension artérielle

Nous avons vu plus tôt comment le cœur fonctionne et à quel point cette machine très précisément réglée travaille fort. Si vous faites de l'hypertension artérielle, la charge imposée à votre cœur et à vos artères augmente considérablement. Si votre cœur doit constamment fournir un effort accru, avec le temps, il peut augmenter de volume et s'il devient trop gros, il pourrait ne plus être capable d'accomplir toutes les fonctions exigées par votre corps.

L'hypertension artérielle est le principal facteur de risque de l'accident vasculaire cérébral. Elle peut aussi entraîner une crise cardiaque, une insuffisance rénale (maladie des reins) ou un durcissement des artères (que l'on appelle athérosclérose). Les risques de développer ces autres maladies dépendent directement de l'importance de l'élévation de la tension artérielle. L'hypertension artérielle influe également sur le risque de souffrir de maladie coronarienne, d'[insuffisance cardiaque congestive](#), de maladie vasculaire périphérique – une maladie qui entraîne le blocage des artères, principalement dans les jambes – de démence et de fibrillation auriculaire (anomalie du rythme cardiaque qui touche les deux oreillettes du cœur).

Voyons ensemble deux exemples fournis par l'American Heart Association :

Supposons que vous êtes un homme de 50 ans de poids moyen, mais dont la tension artérielle est de 146/86, une valeur élevée, comme nous l'avons vu. Comparativement à un autre homme dont la tension artérielle est normale, votre risque de mourir d'une crise cardiaque est trois fois plus élevé et **votre risque de mourir d'un accident vasculaire cérébral est quatre fois plus élevé**. De plus, vous êtes deux fois plus susceptible de développer une insuffisance cardiaque et trois fois plus exposé à une maladie rénale.

Prenons un autre exemple, Julie, une femme de 40 ans, qui a fait de l'hypertension artérielle grave, sa tension étant de 146/86. Comme l'homme de 50 ans de l'exemple précédent, **le risque de Julie de mourir d'une crise**

**cardiaque est trois fois plus élevé et son risque de mourir d'un accident vasculaire cérébral est quatre fois plus élevé.** Julie a aussi trois fois plus de risque de développer une insuffisance cardiaque ou une maladie rénale.

## Comment prévient-on l'hypertension artérielle?

Si vous modifiez votre mode de vie, vous avez de bonnes chances de prévenir ou du moins, de retarder l'apparition de l'hypertension artérielle (pour plus d'information, consultez la section **Vivre avec l'hypertension artérielle**). Faire plus d'exercice, modifier ses habitudes alimentaires, consommer de l'alcool avec modération, manger moins de sel et perdre du poids, voilà toutes d'excellentes mesures préventives.

La perte de poids est une excellente stratégie préventive. Les résultats d'une étude ayant évalué les effets positifs de la perte de poids sur la tension artérielle ont montré qu'elle est efficace pour prévenir l'hypertension artérielle, même si la perte n'est que modérée.

Dans cette étude, des hommes et des femmes ayant un surplus de poids ont été répartis en deux groupes à peu près égaux en fonction de leur âge; les sujets plus jeunes avaient de 30 à 49 ans et les sujets plus âgés, de 50 à 65 ans. L'étude a montré que les sujets qui avaient perdu 7 kg ou plus sur une période de quatre ans ont réduit leur risque à long terme de faire de l'hypertension artérielle de 28 % chez les jeunes participants et de 37 % chez les plus âgés. **Même une légère perte de poids de 2 à 4 kg** a procuré des bienfaits, si elle s'était maintenue pendant 4 ans; la réduction moyenne du risque d'hypertension artérielle était d'environ 20-22 % pour l'ensemble des participants.

## Comment diagnostique-t-on l'hypertension artérielle?

L'hypertension artérielle s'accompagne rarement de symptômes. Vous ne pouvez pas sentir que vous faites de l'hypertension artérielle et vous ne pouvez pas déterminer si une personne en fait juste en la regardant, même si elle semble très stressée ou si elle fait de l'embonpoint. C'est pourquoi il est si important de faire mesurer votre tension artérielle régulièrement. Après 18 ans, vous devriez le faire au moins aux 2 ans et plus fréquemment à mesure que vous vieillissez. Si vous avez déjà reçu un diagnostic d'hypertension artérielle, vous devriez faire preuve d'une grande vigilance à cet égard.

Nous avons tous vu des appareils de mesure de la tension artérielle dans les pharmacies ou les centres commerciaux. Il se peut que ces appareils ne soient pas très précis et qu'ils donnent des résultats variables; vous ne devriez donc pas vous y fier à 100 % pour obtenir une lecture précise de votre tension artérielle. Ils ne remplacent pas une consultation avec votre médecin et ne fournissent que des chiffres, mais aucun conseil sur la manière d'interpréter les résultats ni sur les mesures à prendre par la suite. Cependant, les valeurs fournies par ces appareils vous donnent une idée de votre tension artérielle. Vous pouvez consulter votre pharmacien pour vous assurer du bon fonctionnement de l'appareil.

Vous pouvez aussi mesurer votre tension artérielle à la maison en utilisant un appareil d'autosurveillance de la tension artérielle. Cela est particulièrement important si vous avez déjà reçu un diagnostic d'hypertension artérielle ou de tension artérielle normale élevée.

**Une seule valeur d'hypertension artérielle élevée** mesurée dans le cabinet du médecin ne signifie pas nécessairement que vous faites de l'hypertension artérielle. Un grand nombre de facteurs peuvent influencer sur les résultats de mesure; c'est pourquoi vous devriez faire mesurer votre tension artérielle une ou deux fois au cours des jours suivants pour vérifier si les valeurs obtenues sont les mêmes. Certaines personnes souffrent d'hypertension réactionnelle, ce que les médecins appellent le « syndrome de la blouse blanche ». Ce syndrome

résulte de l'inquiétude d'être atteint d'une maladie et de l'anxiété éprouvée dans le cabinet du médecin, qui entraînent une élévation de la tension artérielle.

## Conseils à suivre avant la mesure de la tension artérielle :

- Évitez la caféine et essayez de ne pas manger environ une demi-heure avant la mesure de la tension artérielle.
- Portez des vêtements amples et confortables; assurez-vous de pouvoir dégager facilement un bras pour la mesure.
- Évitez de boire de l'alcool environ 8 heures avant la mesure.
- Si vous ne vous sentez pas bien ou êtes stressé, n'hésitez pas à le dire à votre médecin ou à l'infirmière.
- Informez votre médecin de tous les médicaments que vous prenez.
- Détendez-vous avant la mesure; prenez de grandes respirations ou assoyez-vous et tentez de vous calmer pendant quelques minutes.

La tension artérielle se mesure au moyen d'un sphygmomanomètre, un appareil qui se compose d'un manchon gonflable que l'on met autour du bras et d'une colonne qui fournit les valeurs de pression. Le test est indolore et ne prend qu'une minute.

## Si vous faites de l'hypertension artérielle, voici comment se dérouleront probablement vos visites chez le médecin :

Votre tension artérielle sera mesurée à chaque visite. En consignait soigneusement toutes les valeurs de tension artérielle qu'il observe, votre médecin pourra vérifier si votre tension artérielle est bien maîtrisée.

Il se peut qu'il vous conseille de vous procurer un appareil pour mesurer votre tension artérielle à la maison.

Votre médecin vous demandera probablement de passer un test de dépistage du diabète. Si vous souffrez de diabète, il est de la plus haute importance que votre tension artérielle soit bien maîtrisée. Votre médecin voudra la faire descendre à moins de 130/80 mmHg. Il se peut alors que vous ayez besoin de prendre 3 médicaments ou plus pour atteindre cet objectif.



Votre médecin évaluera également votre risque cardiovasculaire global. Il vous interrogera sur votre consommation de tabac (s'il y a lieu), sur vos habitudes en matière d'exercice et fera mesurer votre taux de cholestérol.

## Hypertension artérielle et diabète

La plupart des personnes diabétiques font de l'hypertension artérielle.

De 35 à 75 % des complications du diabète sont liées à l'hypertension artérielle.

Chez les personnes diabétiques, le traitement de l'hypertension réduit la mortalité, les crises cardiaques, les AVC et la progression de l'insuffisance rénale.

## Surveillance de la tension artérielle à la maison : une méthode simple et utile

Vous pouvez vous procurer un appareil d'auto-surveillance de la tension artérielle dans la plupart des pharmacies, où l'on pourra vous aider à en choisir un. Assurez-vous d'acheter un modèle recommandé par la Société canadienne d'hypertension artérielle, qui portera ce symbole.

Vous devriez opter pour un appareil qui mesure la tension artérielle dans la partie supérieure du bras plutôt que sur le poignet ou sur un doigt, où la précision des résultats peut être moins bonne.

L'automesure de votre tension artérielle vous permettra non seulement de calmer une partie de vos inquiétudes – les données consignées au fil des jours témoigneront des bienfaits de votre régime alimentaire, de vos médicaments et de votre programme d'exercice quotidien –, mais également de fournir à votre médecin un outil

qui lui sera très utile. À cet effet, vous pouvez noter vos résultats de mesure dans un journal ou dans un tableau. Certains appareils sont dotés d'une mémoire que votre médecin peut consulter pour connaître toutes les valeurs de tension artérielle enregistrées par l'appareil.

## Comment traite-t-on l'hypertension artérielle?

Les mesures recommandées pour abaisser la tension artérielle relèvent souvent du bon sens, mais ne sont toujours pas faciles à suivre :

- adoptez un régime alimentaire équilibré; le Guide alimentaire canadien peut vous aider à planifier vos repas et collations;
- faites de l'exercice régulièrement – 150 minutes par semaine si possible; choisissez des exercices que vous aimez et que vous pouvez facilement intégrer à votre quotidien à peu de frais;
- réduisez votre consommation de sel, de matières grasses et d'alcool;
- apprenez à gérer votre stress;
- cessez de fumer s'il y a lieu; votre médecin ou votre pharmacien peuvent vous recommander un programme d'abandon du tabac.

Si les modifications du mode de vie, comme la perte de poids, de nouvelles habitudes alimentaires ou la pratique d'une activité physique, ne parviennent pas à faire baisser votre tension artérielle, il se peut que votre médecin vous recommande de prendre un médicament. Il existe plusieurs classes de médicaments, que l'on appelle antihypertenseurs. Votre médecin vous expliquera pourquoi il choisit tel ou tel médicament. Voici les principales classes d'antihypertenseurs :

**Antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II (ARA)** – Ils relâchent les vaisseaux sanguins en bloquant une substance chimique qui provoque leur resserrement ou leur rétrécissement, permettant ainsi au sang de circuler plus facilement dans le corps.

**Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA)** – Ils réduisent la production d'une enzyme qui contribue à la formation de l'angiotensine II, une substance qui entraîne le rétrécissement ou le resserrement des vaisseaux sanguins. Ces médicaments abaissent la tension artérielle en permettant au sang de circuler plus facilement dans le corps.

**Bêtabloquants** – Médicaments qui abaissent la tension artérielle en réduisant la fréquence cardiaque (le nombre de battements du cœur) ainsi que la quantité de sang pompée par le cœur chaque minute.

**Diurétiques** – Médicaments qui aident les reins à éliminer une plus grande quantité de sel, ce qui réduit le volume de sang et abaisse la tension artérielle.

**Bloqueurs des canaux calciques ou antagonistes des canaux calciques** – Médicaments qui bloquent l'entrée du calcium dans les muscles qui contrôlent le calibre des vaisseaux sanguins. Ils entraînent un élargissement des vaisseaux sanguins, ce qui permet au sang de circuler plus facilement dans le corps et réduit la tension artérielle.

Le choix du médicament dépend de l'existence d'autres facteurs de risque ou de la présence de complications. Si une classe de médicament n'est pas efficace pour vous, votre médecin pourrait vous faire passer à un médicament d'une autre classe. De plus, il arrive souvent que les médecins prescrivent un traitement d'association, c'est-à-dire deux ou plusieurs médicaments en même temps, afin de maîtriser efficacement la tension artérielle. Le traitement d'association est généralement nécessaire lorsqu'une personne atteinte d'hypertension artérielle souffre aussi de diabète ou d'une maladie rénale.

Votre médecin vous présentera toutes les options qui s'offrent à vous et vous expliquera quand et comment prendre vos médicaments. Comme pour tout médicament, vous devez suivre les directives de votre médecin et ne pas cesser de prendre vos médicaments sans d'abord en avoir parlé avec lui. Si vous éprouvez des effets secondaires, avertissez votre médecin ou votre pharmacien, mais n'arrêtez pas de prendre vos médicaments.

Si vous prenez des médicaments en vente libre ou des suppléments alimentaires, informez-en votre médecin ou votre pharmacien, car certains de ces produits peuvent avoir un effet sur les médicaments que vous utilisez pour abaisser votre tension artérielle.

## Quels sont les bienfaits du traitement?

Voici quelques bienfaits réels et mesurables d'un traitement efficace de l'hypertension :

- Si vous avez moins de 60 ans, un traitement qui abaisse votre tension artérielle de 10/5 ou 6 mmHg peut vous aider à diminuer votre risque d'accident vasculaire cérébral de **42 %** et votre risque d'accident coronarien (crise cardiaque, par exemple), de **14 %**.
- Si vous avez plus de 60 ans, votre risque global de mourir à cause de l'hypertension diminue de **20 %** et votre risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire diminue de **33 %**. Si vous abaissez votre tension artérielle de 15/6 mmHg, vos probabilités d'accident vasculaire cérébral diminuent de **40 %** et celles de maladie coronarienne, de **15 %**.

## Vivre avec l'hypertension artérielle

Voici quelques conseils pratiques qui vous aideront à abaisser et à maîtriser votre tension artérielle, à vous sentir mieux et même à vous faire épargner de l'argent!

### Mangez mieux

- Essayez de manger plus d'aliments frais, particulièrement les fruits et les légumes. Choisissez de préférence ceux qui sont riches en potassium et pauvres en sodium – comme les bananes, le cantaloup, les nectarines, les asperges, le brocoli et les pommes de terre.
- Lisez les étiquettes pour connaître le contenu en matières grasses, en sucre et en sodium. Essayez de vous en tenir à des aliments qui ont moins de 200 mg de sodium ou moins de 10 % de la valeur quotidienne recommandée par portion.
- Évitez les aliments qui contiennent beaucoup de sel – comme les craquelins, les croustilles, les viandes froides et certains aliments marinés.
- Mangez moins de sauces.
- Mangez à la maison plus souvent et évitez les restaurants-minute.
- Pour rehausser la saveur de vos aliments, utilisez des épices plutôt que du sel. Une autre option consiste à ajouter un peu de jus de citron ou de lime, de l'ail frais ou un soupçon de vin.
- N'ajoutez pas de sel lors de la cuisson ni dans votre assiette.
- Mangez des céréales et des aliments à grains entiers.

**Saviez-vous que si la quantité moyenne de sodium (sel) qu'une personne consomme chaque jour était réduite de 3500 mg à 1700 mg...**

... il y aurait 1 million de Canadiens de moins qui souffriraient d'hypertension artérielle et 5 millions de consultations médicales de moins pour cette raison;

... on constaterait une réduction de 13 % des maladies cardiovasculaires;

... les économies réalisées par le système de santé s'élèveraient à plus de 13,3 milliards de dollars par année.

- Choisissez des viandes, des poissons et des volailles maigres.
- Optez pour des produits laitiers écrémés ou partiellement écrémés.
- Ajoutez des noix et des légumineuses à votre régime alimentaire.

La plupart de ces conseils constituent la base de la diète DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), qui est expliquée en détail (avec des recettes) à l'adresse Internet suivante (en anglais seulement) : [http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new\\_dash.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf)

Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vous recommander une diététiste ou consultez le site suivant [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca).

## Faites de l'exercice

Faites une activité physique régulièrement. Consultez votre médecin pour trouver un type d'exercice qui vous convient, choisissez un programme qui vous intéresse et demandez à un ami de se joindre à vous.

**Surveillez votre poids.** L'IMC (indice de masse corporelle) d'une personne en santé se situe entre 18,5 et 24,9 kg/m<sup>2</sup>. Si vous ne connaissez pas votre IMC, cliquez sur le lien suivant pour le calculer <http://www.nhlbisupport.com/bmi/bmicalc.htm>. Vous devriez aussi surveiller votre tour de taille. Voici les mesures idéales selon le sexe et le groupe ethnique :

Europe, Afrique Subsaharienne, Moyen-Orient :

Hommes – moins de 94 cm  
Femmes – moins de 80 cm

Asie du Sud, Chine, Japon :

Hommes – moins de 90 cm  
Femmes – moins de 80 cm

La perte de poids doit être lente et graduelle et ne doit pas dépasser un kilo par semaine.

## Des changements qui ont de véritables répercussions

- Réduire de 1800 mg la consommation quotidienne de sel : réduction de la tension artérielle systolique de 5,1 mmHg et diastolique de 2,7 mmHg
- Perdre 1 kg de poids corporel : réduction de la tension artérielle systolique de 1,1 mmHg et diastolique de 0,9 mmHg
- Faire de 120 à 150 minutes d'exercice par semaine : réduction de la tension artérielle systolique de 4,9 mmHg et diastolique de 3,7 mmHg
- Suivre les recommandations de la diète DASH : réduction de la tension artérielle systolique de 11,4 mmHg et diastolique de 4,5 mmHg

### La marche vous amènera où vous voulez...

Que votre destination soit le parc ou la piscine, le fait de marcher abaissera votre tension artérielle.

Mais ce n'est pas tout! La marche contribue également à réduire votre risque de maladie coronaire, à abaisser votre taux de cholestérol, à maintenir votre poids santé, à préserver votre santé osseuse et à améliorer votre humeur.

## Ressources

Il existe de nombreuses ressources utiles à l'intention des personnes qui font de l'hypertension artérielle et de leur famille. Les librairies et les bibliothèques regorgent aussi de bons ouvrages et de revues qui portent sur l'hypertension artérielle et la santé cardiaque, dont des livres de recettes et de planification de menus.

### Sites Web d'intérêt

Fondation des maladies du cœur

Pression artérielle Canada

Société canadienne d'hypertension artérielle

American Heart Association (en anglais seulement)

Les diététistes du Canada

La diète DASH (en anglais seulement)

National Heart, Lung and Blood Institute (en anglais seulement)

Association canadienne du diabète (en anglais seulement)

[www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)

[www.hypertension.ca/bpc/](http://www.hypertension.ca/bpc/)

[www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

[www.dashdiet.org](http://www.dashdiet.org)

[www.nhlbi.nih.gov/hbp/index.html](http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/index.html)

[www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)