



L'hypertension artérielle et vos reins



Totalement dévouée aux soins du rein.

L'hypertension artérielle et vos reins

■ Qu'est-ce que la pression artérielle ?

La pression artérielle est la force exercée par le sang pompé par le cœur sur les parois des artères (*vaisseaux sanguins*). Elle est exprimée à l'aide de deux valeurs :

- la pression *systolique* (le pic de l'onde de pression après la contraction du cœur) ;
- la pression *diastolique* (le creux de l'onde de pression entre deux battements).

Si, par exemple, la pression artérielle est de 130/85 mm Hg, cela signifie que la pression systolique est de 130 et la pression diastolique, de 85. Les deux valeurs sont importantes.

■ Qu'est-ce que l'hypertension artérielle ?

L'hypertension artérielle est aussi couramment désignée tout simplement par le mot « hypertension ». Le diagnostic d'hypertension artérielle est habituellement posé après plusieurs mesures prises par le médecin sur une période de quelques semaines ou de quelques mois. Il y a hypertension lorsque la pression artérielle est supérieure à 140/90 mm Hg au repos. Par « pression artérielle au repos », on entend une pression mesurée après cinq

minutes de repos, en position assise dans un environnement calme.

Chez les personnes souffrant de diabète ou d'insuffisance rénale chronique, la pression artérielle au repos devrait être inférieure à 130/80 mm Hg. Les valeurs cibles pour la pression artérielle varient toutefois d'une personne à l'autre. Il faut discuter de vos valeurs cibles avec votre médecin.

■ Qu'est-ce qui cause l'hypertension artérielle ?

Un Canadien adulte sur cinq souffre d'hypertension. D'après les estimations, il semblerait que plus de 90 % des Canadiens ayant une durée de vie moyenne feront de l'hypertension.

Des antécédents familiaux d'hypertension constituent un facteur de risque majeur. D'autres facteurs reliés au mode de vie contribuent également de manière importante à l'hypertension, notamment :

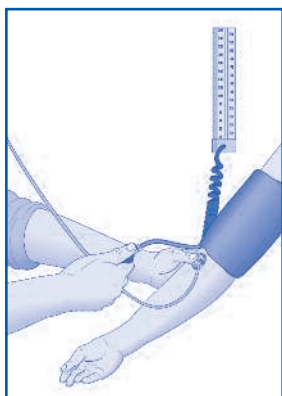
- une alimentation pauvre en fruits et en légumes frais, en fibres ainsi qu'en produits laitiers à faible teneur en matière grasse ;
- une consommation excessive de sodium (sel) et de gras saturés ;
- un manque d'activité physique ;
- un excès de poids ;
- une consommation excessive d'alcool (plus de deux verres standard par jour) ;
- trop de stress.

L'hypertension devient beaucoup plus courante à mesure qu'on vieillit. Si vous êtes d'origine africaine, vous présentez plus de risque de faire de l'hypertension. Le tabagisme et la fumée secondaire aggravent les dommages causés par l'hypertension.

■ Comment savoir si vous faites de l'hypertension ?

L'hypertension est une maladie sournoise. Elle ne provoque pas de symptômes avant d'avoir causé des dommages à vos organes pendant plusieurs années.

Pour savoir si vous faites de l'hypertension, vous devez faire prendre votre pression par un professionnel de la santé. Comme les chiffres qui indiquent la pression artérielle peuvent varier beaucoup, un seul résultat élevé ne signifie pas nécessairement que vous faites de l'hypertension. Si le premier résultat obtenu est élevé, assurez-vous de faire



vérifier de nouveau votre pression artérielle.

En fait, vous devriez faire prendre votre pression à intervalles réguliers et retenir vos chiffres.

**COMMENT ON
PREND LA TENSION
ARTÉRIELLE**

■ Pourquoi est-il important de contrôler l'hypertension ?

Si l'hypertension artérielle n'est pas bien maîtrisée, vous pourriez être davantage à risque pour des problèmes sérieux comme une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral, une insuffisance cardiaque, une insuffisance rénale, une insuffisance rénale terminale et des dommages aux vaisseaux sanguins.

Si vous souffrez d'insuffisance rénale et de diabète et que vous faites *aussi* de l'hypertension artérielle, vous devez être particulièrement vigilant pour ce qui est du contrôle de la pression artérielle. En fait, un bon contrôle de la pression artérielle est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour aider à ralentir la progression de l'insuffisance rénale.

■ Comment l'hypertension artérielle et l'insuffisance rénale sont-elles reliées ?

L'insuffisance rénale risque souvent d'entraîner de l'hypertension. L'inverse est également vrai : l'hypertension augmente les risques d'être aux prises avec l'insuffisance rénale.

L'hypertension artérielle peut endommager les reins. La rétention de sel qui en résulte augmente à son tour l'hypertension. Le traitement de l'hypertension est la méthode la plus

efficace pour retarder ou prévenir la progression de l'insuffisance rénale, ce qui aura pour effet de réduire le besoin de recourir à la dialyse ou à une transplantation.

■ Qu'est-ce que vous pouvez faire par rapport à l'hypertension ?

Il est important que vous connaissiez les chiffres indiquant votre pression artérielle actuelle et vos valeurs cibles. Votre pression systolique et votre pression diastolique devraient toutes les deux correspondre à vos valeurs cibles.

Un mode de vie sain est la pierre angulaire du contrôle de l'hypertension. La plupart des personnes atteintes d'insuffisance rénale devront prendre des médicaments pour que leur pression artérielle atteigne leurs valeurs cibles. Il faut souvent prendre plus qu'un médicament.

Voici quelques habitudes de vie saine à adopter en vue de vous aider à contrôler votre hypertension :

- Consommez des aliments faibles en gras saturés et en sodium (sel) ; vous auriez peut-être intérêt à consulter une diététiste en néphrologie pour établir un plan alimentaire d'ensemble.
- Faites de l'activité physique à intervalles réguliers.
- Maintenez un poids-santé.

- Surveillez ou modérez votre consommation d'alcool (maximum de deux verres standard par jour).
 - Ne fumez pas.
 - Réduisez votre stress au moyen de techniques de relaxation.
- **Est-ce qu'il faudra que je prenne des médicaments ?**
-

Si votre pression artérielle demeure supérieure à vos valeurs cibles, vous devrez probablement prendre des médicaments et ce, pour le reste de vos jours. Il existe de nombreux types de médicaments contre l'hypertension artérielle ; comme les besoins varient d'une personne à l'autre, c'est votre médecin qui décidera quel médicament vous convient le mieux.

Le contrôle de l'hypertension artérielle est un travail d'équipe et vous êtes le principal membre de cette équipe. Allez voir votre médecin régulièrement. *Ne cessez pas de prendre votre médicament contre l'hypertension sans consulter votre médecin.* Un bon contrôle de l'hypertension peut réduire vos risques d'avoir des problèmes de santé plus tard. Des habitudes de vie saine et le bon médicament peuvent vous aider à réussir à contrôler votre pression artérielle.

La Fondation du rein

NOTRE MISSION

La Fondation canadienne du rein est l'organisme national bénévole dont l'objectif est d'alléger le fardeau que représentent les maladies rénales pour les personnes atteintes, leurs familles et la société en général :

- en finançant et en favorisant des recherches innovatrices ;
- en offrant des programmes éducatifs et de soutien ;
- en facilitant l'accès à des soins de santé de haute qualité ;
- en sensibilisant le public à l'importance de maintenir les reins en bonne santé et de consentir au don d'organes.

Depuis 1964, nos campagnes de collecte de fonds nous ont permis de verser des millions de dollars à des programmes de recherche et de fournir des services aux personnes vivant avec une maladie rénale chronique et des affections connexes.

Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements ou nous épauler dans nos efforts, veuillez communiquer avec le bureau de La Fondation canadienne du rein dans votre région. Vous pouvez aussi visiter notre site Web au www.rein.ca.

Nous remercions Pression artérielle Canada qui nous a aidés à compiler ces renseignements.

© 2009

