

Mon carnet de suivi de l'hypertension

**Guide
pour mieux
communiquer
avec mon:**



Pharmacien



Médecin généraliste



Spécialiste

Contenu

- 1 Introduction
- 2 Qu'est-ce que la pression artérielle ?
- 3 Où se situe votre pression artérielle ?
- 4 Comment pouvez-vous l'identifier ?
- 5 Quelques astuces pour abaisser ma pression artérielle élevée
- 6 Conseils pour vous aider à prendre vos médicaments
- 7 Comment mesurer votre pression artérielle ?
- 8 Suivez votre pression artérielle
- 14 Mon traitement
- 20 Informations de contact
- 22 Mes rendez-vous
- 24 Mes notes

Chère Madame, Cher Monsieur,
Chère patiente, cher patient,

Ce guide du patient a pour objectif de vous aider dans la prise en charge et le suivi de votre hypertension. Les membres du personnel soignant sont d'ailleurs prêts à vous accompagner dans cette tâche : votre médecin généraliste, votre spécialiste ou votre pharmacien.

Ce guide est un moyen pratique pour faciliter la communication entre vous et le personnel soignant.

Vous pouvez l'utiliser pour y noter vos rendez-vous et d'autres informations. Votre carnet vous permet également de suivre jour après jour votre tension artérielle. Vous pouvez également utiliser votre guide comme un aide-mémoire pour savoir quels médicaments vous devez prendre chaque jour.

D'autre part, votre spécialiste, votre médecin généraliste ou votre pharmacien peut également utiliser ce guide pour y noter certaines remarques, afin que chacun d'eux soit tenu au courant de l'évolution de votre hypertension.

C'est pourquoi nous vous conseillons de ne pas oublier votre carnet de suivi, et de le remettre à votre spécialiste, médecin généraliste ou pharmacien chaque fois que vous devez les voir. Un échange optimal des données est en effet très important pour le suivi de votre hypertension, et vous sera en fin de compte très bénéfique.

Nous vous souhaitons bon courage et beaucoup de succès dans votre traitement.

Qu'est-ce que la pression artérielle ?

Le cœur est un organe très important qui est responsable de la circulation sanguine dans notre corps. Grâce au cœur, le sang est chargé en oxygène et en nutriments pour alimenter tous les organes et tous les muscles de notre corps. Afin de rendre cet échange possible, le cœur doit développer une certaine force pour pomper le sang dans le corps. La force que notre cœur génère pour faire circuler le sang dans nos artères s'appelle la **PRESSION ARTERIELLE**.

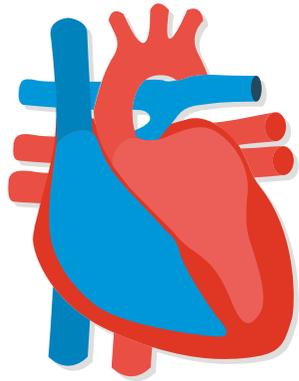
La pression artérielle est exprimée par 2 valeurs :

La Pression Artérielle Systolique (PAS) ou pression supérieure (mmHg)

est la pression maximale qui existe quand le sang du cœur est pompé vers tout le corps.

La Pression Artérielle Diastolique (PAD) ou pression inférieure (mmHg)

est la pression minimale qui existe quand le cœur se relâche avant qu'il ne se contracte à nouveau.



La pression artérielle idéale pour un adulte sain est : **< 120/80 mmHg¹**

Qu'est-ce que l'hypertension ?

La pression artérielle peut être basse, normale ou élevée, mais après un certain temps et avec l'âge, la pression artérielle augmente. Comment l'expliquer? Les parois des grosses artères deviennent plus rigides et les petits vaisseaux deviennent plus étroits. Suite à ces changements, le cœur doit générer une plus grande force pour pomper le sang dans notre corps, ce qui mène à une augmentation de la pression artérielle. **L'hypertension est définie comme une pression artérielle qui est constamment plus élevée que 140/90mmHg.¹**

Où se situe votre pression artérielle ?¹

Hypertension systolique isolée

PAS >140 & PAD <90

3^e stade de l'hypertension

PAS >180 & PAD >110

2^e stade de l'hypertension

PAS 160-179 & PAD 100-109

1^{er} stade de l'hypertension

PAS 140-159 & PAD 90-99

Normale haute

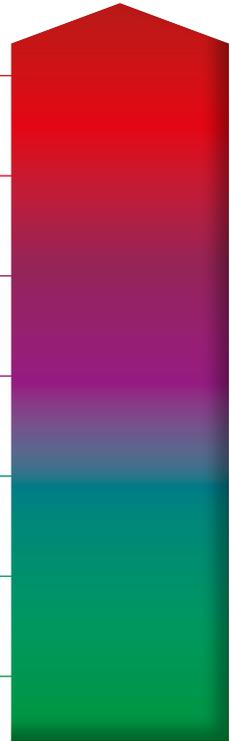
PAS 130-139 & PAD 85-89

Normale

PAS 120-129 & PAD 80-84

Optimale

PAS/systolique <120 & PAD/diastolique <80



Quelles sont les causes de l'hypertension ?

Il existe 2 sortes d'hypertension : l'hypertension primaire ou essentielle et l'hypertension secondaire. **L'hypertension primaire** est décrite comme une pression artérielle trop élevée sans aucune cause claire. En effet, il existe plusieurs facteurs de risque qui peuvent entraîner une élévation de la pression artérielle : l'âge, le tabagisme, le surpoids, le manque d'activité physique, une consommation trop élevée de sel et d'alcool, le stress et les facteurs génétiques.

L'hypertension secondaire est une pression artérielle élevée qui est due à des causes identifiables comme, par exemple, une production hormonale anormale issue des reins. Seul un petit nombre de personnes souffrent de ce type d'hypertension et dès que la cause est trouvée, un traitement adapté est instauré pour normaliser la pression artérielle trop élevée.

Comment pouvez-vous l'identifier ?

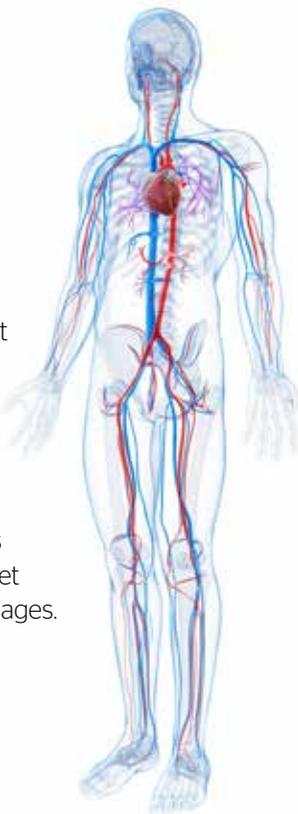
L'hypertension est un "tueur silencieux" car elle est souvent asymptomatique, ce qui fait que cette maladie n'est pas suffisamment diagnostiquée. Malheureusement, le diagnostic se fait parfois de manière tardive, lorsque le patient est hospitalisé pour une maladie cardiaque ou vasculaire causée par son hypertension. L'accident vasculaire cérébral (AVC) et l'infarctus du myocarde sont les plus grands dangers d'une pression artérielle élevée. Ne la laissez donc pas aller trop loin et contrôlez ce facteur de risque de décès prématuré ! C'est pourquoi il est conseillé de (faire) contrôler régulièrement votre pression artérielle. Votre pression artérielle est très facile à mesurer ! Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien, ou suivez votre pression artérielle à l'aide de cette brochure.

Si votre pression artérielle est de 140/90 mmHg ou plus, consultez alors votre médecin afin de faire plusieurs contrôles et de confirmer le diagnostic d'hypertension.

Comment l'hypertension peut-elle affecter le corps ?

Quand un patient souffre d'hypertension, son cœur doit travailler plus afin d'assurer le flux sanguin dans le corps. Au fil du temps, cette pression élevée peut progressivement affaiblir le cœur et endommager les parois artérielles, menant à des changements dans le flux sanguin.

Toutes ces situations peuvent mener à un **risque accru de développer des maladies cardiovasculaires** (AVC, maladie cardiaque et insuffisance cardiaque). D'autres parties du corps, y compris les reins, les membres inférieurs et supérieurs et les yeux, peuvent également souffrir de dommages.



Quelques astuces pour abaisser ma pression artérielle élevée :

Une augmentation de la pression artérielle peut avoir des conséquences négatives sur la paroi artérielle, le cœur, les reins, le cerveau et les yeux. C'est pourquoi il est conseillé de bien suivre les astuces ci-dessous :



Bien suivre le traitement prescrit par mon médecin.



Maintenir un poids adéquat.



Arrêter de fumer.



Pratiquer une activité physique régulière.



Réduire ma consommation de sel.



Manger sain et équilibré.



Modérer ma consommation d'alcool.



Réduire mon exposition au stress.

Que devez-vous faire si vous oubliez de prendre votre traitement ?

› Si vous l'oubliez un jour, ne doublez pas la dose lors de la prochaine prise.



› Si vous avez des doutes, vous pouvez appeler votre médecin ou en discuter avec votre pharmacien.



Essayez certains de ces conseils pour vous aider à prendre vos médicaments.

› Mettez un mémo sur votre frigo pour vous rappeler de prendre votre traitement tous les jours.

› Prenez vos médicaments après vous être brossés les dents.



› Pour vous rappeler, mettez un post-it par exemple sur le miroir de la salle de bain ou près de votre lit.

› Utilisez des applications pour smartphone qui ont des rappels automatiques.



› Utilisez une boîte à médicament semainier (disponible dans la plupart des pharmacies). Votre pharmacien peut vous aider à le remplir.



› Soyez encore plus concentré pendant les vacances, quand il est plus facile d'oublier votre traitement.



› Quand vous voyagez, répartissez votre traitement entre deux valises (au cas où une valise est perdue).



› Soyez attentif, n'attendez pas la dernière minute pour renouveler votre prescription.



› Si vous souffrez d'effets indésirables, parlez-en avec votre médecin.



Adapté du site www.pressionarterielle.be, site consulté récemment, voir date d'approbation.

1

Asseyez-vous confortablement au calme et reposez-vous 5 minutes.

2

Utilisez un brassard adéquat sur le bras gauche et placez-le à hauteur de votre cœur.

3

Lancez la mesure, ne bougez pas et restez détendu(e).

4

Prenez la moyenne de deux mesures espacées de 2 minutes.

Comment mesurer vous-même votre pression artérielle et quelle en est la nécessité ? ¹

Il n'est pas conseillé de mesurer votre pression artérielle si vous êtes installé inconfortablement, si vous avez un rhume, si vous êtes anxieux ou stressé ou si vous avez mal. Le schéma conseillé est une auto-mesure 2x le matin et 2x le soir, toujours à la même heure, pendant 7 jours. Les mesures doivent être effectuées avant de prendre votre traitement éventuel et avant le repas.

- RelaxeZ-vous pendant 5 minutes dans un endroit calme, confortable, sans aucune distraction, avant de commencer à mesurer votre pression artérielle.
- Asseyez-vous, mettez vos pieds à plat sur le sol, adossez-vous et tenez votre bras gauche à hauteur de votre cœur, placez le tensiomètre au bras gauche.
- Commencez la mesure, ne bougez pas et restez détendu.
- Attendez une minute après la première mesure avant de faire la deuxième mesure de votre pression artérielle.

La mesure de la pression artérielle à domicile fournit des informations complémentaires à votre médecin. De plus, il ressort d'une étude que les patients qui suivent leur pression artérielle à la maison sont plus conscients de l'importance de bien se soigner.² Ce qui fait qu'ils prennent leur traitement plus régulièrement et qu'ils sont mieux contrôlés. Ils sont acteurs de leur traitement !

¹ 2018 ESH/ESC guidelines for the management of arterial hypertension.

² European Society of Hypertension Practice Guidelines for home blood pressure monitoring. J. of Human Hypertension 2010;1:7

Suivez votre pression artérielle maintenant
et parlez-en avec votre médecin ou pharmacien !

Date	MATIN				SOIR						
	Mesure 1		Mesure 2		Mesure 1		Mesure 2				
	PAS	PAD	PAS	FC	PAS	PAD	PAS	FC			
Ex.: 15-03-2019	145	85	148	84	75	75	150	95	160	105	79

PAS = Pression Artérielle Systolique - **PAD** = Pression Artérielle Diastolique
FC = Fréquence Cardiaque

Suivez votre pression artérielle maintenant
et parlez-en avec votre médecin ou pharmacien !

Date	MATIN						SOIR					
	Mesure 1		Mesure 2		FC		Mesure 1		Mesure 2		FC	
	PAS	PAD	PAS	PAD	PAS		PAD	PAS	PAD	PAS	PAD	
Ex.: 15-03-2019	145	85	148	84	75		150	95	160	105	79	

PAS = Pression Artérielle Systolique - PAD = Pression Artérielle Diastolique
FC = Fréquence Cardiaque

Suivez votre pression artérielle maintenant
et parlez-en avec votre médecin ou pharmacien !

Date	MATIN				SOIR					
	Mesure 1		Mesure 2		Mesure 1		Mesure 2			
	PAS	PAD	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	PAS	PAD	FC
Ex.: 15-03-2019	145	85	148	84	75	150	95	160	105	79

PAS = Pression Artérielle Systolique - **PAD** = Pression Artérielle Diastolique
FC = Fréquence Cardiaque

Suivez votre pression artérielle maintenant
et parlez-en avec votre médecin ou pharmacien !

Date	MATIN						SOIR					
	Mesure 1		Mesure 2		FC		Mesure 1		Mesure 2		FC	
	PAS	PAD	PAS	PAD	PAS		PAD	PAS	PAD	PAS	PAD	
Ex.: 15-03-2019	145	85	148	84	75		150	95	160	105	79	

PAS = Pression Artérielle Systolique - PAD = Pression Artérielle Diastolique
FC = Fréquence Cardiaque

Suivez votre pression artérielle maintenant
et parlez-en avec votre médecin ou pharmacien !

Date	MATIN				SOIR					
	Mesure 1		Mesure 2		Mesure 1		Mesure 2			
	PAS	PAD	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	PAS	PAD	FC
Ex.: 15-03-2019	145	85	148	84	75	150	95	160	105	79

PAS = Pression Artérielle Systolique - **PAD** = Pression Artérielle Diastolique
FC = Fréquence Cardiaque

Suivez votre pression artérielle maintenant
et parlez-en avec votre médecin ou pharmacien !

Date	MATIN						SOIR					
	Mesure 1			Mesure 2			Mesure 1			Mesure 2		
	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC
Ex.: 15-03-2019	145	85	75	148	84	75	150	95	160	105	79	

PAS = Pression Artérielle Systolique - PAD = Pression Artérielle Diastolique
FC = Fréquence Cardiaque

Mon traitement

Date initiation	Médicament + dosage	Pourquoi	Matin	Midi	Soir	Remarque
Ex: 14/01/2019	xxx 5mg	Hypertension	1			avant le repas

Mon traitement

Date initiation	Médicament + dosage	Pourquoi	Matin	Midi	Soir	Remarque
Ex: 14/01/2019	xxx 5mg	Hypertension	1			avant le repas

Mon traitement

Date initiation	Médicament + dosage	Pourquoi	Matin	Midi	Soir	Remarque
Ex: 14/01/2019	xxx 5mg	Hypertension	1			avant le repas

Mon traitement

Date initiation	Médicament + dosage	Pourquoi	Matin	Midi	Soir	Remarque
Ex: 14/01/2019	xxx 5mg	Hypertension	1			avant le repas

Mon traitement

Date initiation	Médicament + dosage	Pourquoi	Matin	Midi	Soir	Remarque
Ex: 14/01/2019	xxx 5mg	Hypertension	1			avant le repas

Mon traitement

Date initiation	Médicament + dosage	Pourquoi	Matin	Midi	Soir	Remarque
Ex: 14/01/2019	xxx 5mg	Hypertension	1			avant le repas

Informations de contact
Mon médecin généraliste



Nom du médecin :

Adresse :

.....

Numéro de téléphone :

Horaires de consultation :

Informations de contact
Mon pharmacien



Nom du pharmacien :

Adresse :

.....

Numéro de téléphone :

Horaires d'ouverture :

Informations de contact

Mon spécialiste



Nom du spécialiste :

Adresse :

.....

Numéro de téléphone :

Nom de l'hôpital :

Nom du spécialiste :

Adresse :

.....

Numéro de téléphone :

Nom de l'hôpital :

Nom du spécialiste :

Adresse :

.....

Numéro de téléphone :

Nom de l'hôpital :

Mes rendez-vous

Date	Heure	Nom du médecin	Lieu

Mes rendez-vous

Date	Heure	Nom du médecin	Lieu

Mes notes

www.pressionarterielle.be

Tout ce que vous devez savoir au sujet de l'hypertension artérielle

Coaching personnel dans le domaine de la nutrition,
de l'exercice et de la relaxation

Des outils supplémentaires
pour suivre au mieux votre traitement

