

Mon carnet de suivi de l'hypertension



Contenu

Introduction.....	3
Qu'est-ce que la pression artérielle ?.....	4
Qu'est-ce que l'hypertension artérielle ?	5
Quels sont les symptômes ?.....	5
Quelles sont les causes de l'hypertension ?.....	6
Comment savoir si j'ai de l'hypertension ?	6
Où se situe ma pression artérielle ?.....	7
Pourquoi se faire contrôler ?.....	8
Quelles sont les conséquences de l'hypertension ?	9
Quels sont les «mauvais amis» de l'hypertension ?.....	10
Que puis-je faire moi-même ?	11
Comment les médicaments peuvent-ils aider ?	12
Ces conseils peuvent vous aider à prendre vos médicaments.....	13
Comment mesurer correctement votre pression artérielle à domicile ?	14
Contrôlez votre pression artérielle.....	16
Mon traitement.....	20
Mon calendrier de médication.....	22
Coordonnées.....	23
Mes rendez-vous	25
Mes notes	26

Introduction

Bienvenue,

Votre médecin a récemment constaté que vous avez une pression artérielle trop élevée (ou hypertension). Suite à cela, vous avez reçu ce **Carnet de suivi de l'hypertension**. Vous avez probablement encore beaucoup de questions. Ce guide est donc destiné à vous informer, à vous aider à gérer et à suivre votre état de santé. Vos prestataires de soins, y compris votre médecin généraliste, spécialiste et pharmacien, sont prêts à vous aider.

Ce guide sert d'outil pour améliorer la communication entre vous et vos prestataires de soins. Vous pouvez utiliser ce livret pour noter vos rendez-vous et informations importantes, ainsi que vos mesures quotidiennes de la pression artérielle. Il vous aide également à suivre les médicaments que vous devez prendre quotidiennement.

Une pression artérielle trop élevée, également appelée hypertension, est un trouble de santé dans lequel la pression dans vos vaisseaux sanguins est trop élevée. L'hypertension peut entraîner de graves problèmes de santé si elle n'est pas correctement traitée. Dans ce guide, vous trouverez des informations sur ce qu'est l'hypertension, ses conséquences possibles et comment la traiter. De plus, il contient des pages de notes pratiques pour suivre votre traitement, vos valeurs de pression artérielle et les coordonnées de vos prestataires de soins.

Nous vous recommandons d'emporter ce livret lors de chaque rendez-vous avec vos prestataires de soins. Un bon partage d'informations est en effet essentiel pour le suivi de votre santé et est tout à votre avantage.

Nous espérons que ce guide pourra vous aider.

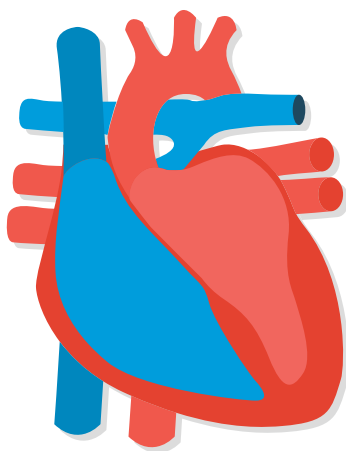
Qu'est-ce que la pression artérielle ?

Le cœur est un organe important qui permet au sang de circuler dans votre corps. Grâce au cœur, le sang est enrichi en oxygène et en nutriments pour alimenter tous les organes et muscles de notre corps. Pour ce faire, le cœur doit exercer une force pour pomper le sang à travers vos vaisseaux sanguins. Cette force est appelée **PRESSION ARTÉRIELLE** (ou parfois « tension artérielle »).

Plus le cœur pompe de sang et plus les vaisseaux sanguins sont étroits, plus la pression artérielle est élevée.

La pression artérielle est exprimée en deux valeurs :

- **Pression artérielle systolique (PAS) ou pression maximale** : c'est la pression maximale qui se produit lorsque le sang est pompé du cœur vers tout le corps.
- **Pression artérielle diastolique (PAD) ou pression minimale** : c'est la pression minimale qui se produit lorsque le cœur se détend avant de se contracter à nouveau.



La pression artérielle idéale pour un adulte en bonne santé est inférieure à 120/70 millimètres de mercure* ou mmHg.¹

Dans le langage courant, ces valeurs sont souvent abrégées, par exemple 12/7 au lieu de 120/70 mmHg.

* Le millimètre de mercure est l'unité de mesure de la pression artérielle. Cette unité est abrégée en "mmHg".

¹ Selon les directives ESC 2024 pour le traitement de l'hypertension.

Qu'est-ce que l'hypertension artérielle ?

Votre pression artérielle peut être basse, normale ou élevée. Avec l'âge, votre pression artérielle peut augmenter. Cela est dû au fait que les parois de vos vaisseaux sanguins deviennent plus rigides et que les vaisseaux sanguins eux-mêmes se rétrécissent. Par conséquent, votre cœur doit travailler plus fort pour pomper le sang, ce qui augmente votre pression artérielle.

Chez les personnes plus jeunes, la pression artérielle peut également être élevée en raison d'autres causes, telles que des facteurs génétiques, l'alimentation, le manque d'exercice ou d'autres problèmes de santé.

L'hypertension, ou pression artérielle élevée, se produit lorsque votre pression artérielle est constamment supérieure à 140/90 mmHg.¹

¹ Selon les directives ESC 2024 pour le traitement de l'hypertension.

Quels sont les symptômes ?

Beaucoup de gens ne savent pas que leur pression artérielle est trop élevée, car ils ne ressentent aucun symptôme. C'est pourquoi l'hypertension est souvent décrite comme un *tueur silencieux*.

Ce n'est qu'en cas d'hypertension prolongée et extrêmement élevée que des symptômes peuvent apparaître, tels que des maux de tête, des bourdonnements d'oreilles, des problèmes de vision, de la fatigue ou des saignements de nez.

Il est donc crucial de détecter une hypertension à temps. La seule façon de savoir si vous avez une pression artérielle trop élevée est de la mesurer.



Quelles sont les causes de l'hypertension ?

Il existe 2 types d'hypertension : l'hypertension primaire et l'hypertension secondaire.

L'hypertension primaire est une pression artérielle élevée sans cause évidente. Cependant, certains facteurs augmentent le risque, tels que l'âge, le tabagisme, le surpoids, le manque d'exercice, une consommation excessive de sel et d'alcool, le stress et l'hérédité.

L'hypertension secondaire est une pression artérielle élevée due à une cause évidente, comme des problèmes hormonaux ou rénaux. Ce type d'hypertension est beaucoup moins fréquent et, une fois la cause identifiée, un traitement approprié permet de normaliser la pression artérielle.

Comment savoir si j'ai de l'hypertension ?

L'hypertension artérielle est souvent appelée le *tueur silencieux* car elle ne présente généralement pas de symptômes évidents. Cela peut parfois entraîner un diagnostic tardif. Malheureusement, elle n'est parfois découverte que lors d'une hospitalisation pour des problèmes tels qu'un AVC ou une crise cardiaque, qui peuvent être causés par une hypertension artérielle. Pour éviter cela, il est important de vérifier régulièrement votre pression artérielle.



La mesure de votre pression artérielle est simple. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien, ou utilisez un tensiomètre à domicile. Si la moyenne de deux mesures de la pression artérielle est de 135/85 mmHg ou plus, consultez votre médecin pour des

examens supplémentaires. Seul un médecin peut diagnostiquer l'hypertension. Cela se fait en mesurant votre pression artérielle à plusieurs reprises sur une certaine période. Une seule mesure ne suffit pas pour poser un diagnostic, car la pression artérielle peut varier en fonction de différents facteurs.

Où se situe ma pression artérielle ?

Les directives européennes sur l'hypertension définissent trois catégories de pression artérielle²:

1 Pression artérielle non élevée : Il s'agit d'une pression artérielle systolique inférieure à 120 mmHg et d'une pression artérielle diastolique inférieure à 70 mmHg. Les personnes dans cette catégorie ont généralement un risque plus faible de maladies cardiovasculaires.

2 Pression artérielle élevée : Il s'agit d'une pression artérielle systolique comprise entre 120 et 139 mmHg ou d'une pression artérielle diastolique comprise entre 70 et 89 mmHg. Dans cette catégorie, la pression artérielle doit parfois être traitée avec des médicaments, surtout s'il existe d'autres facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

3 Hypertension : Il s'agit d'une pression artérielle systolique de 140 mmHg ou plus, ou d'une pression artérielle diastolique de 90 mmHg ou plus. Pour poser ce diagnostic, la pression artérielle doit être mesurée à plusieurs reprises, à la fois chez votre médecin et à domicile. Les personnes souffrant d'hypertension présentent un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires et peuvent bénéficier de médicaments visant à abaisser la pression artérielle.

² Valeurs si mesurées au cabinet du médecin. Les valeurs limites diffèrent légèrement si elles sont mesurées à domicile : **Pression artérielle non élevée - Mesure à domicile** : Pression artérielle systolique (PAS) <120 mmHg et pression artérielle diastolique (PAD) <70 mmHg ; **Pression artérielle élevée - Mesure à domicile** : Pression artérielle systolique (PAS) 120-134 mmHg ou pression artérielle diastolique (PAD) 70-84 mmHg ; **Hypertension (pression artérielle élevée) - Mesure à domicile** : Pression artérielle systolique (PAS) ≥135 mmHg ou pression artérielle diastolique (PAD) ≥85 mmHg.

En fonction des résultats de vos mesures et de vos valeurs, vous appartenez à l'une des catégories ci-dessus. Des mesures régulières de la pression artérielle sont importantes pour surveiller votre santé et déterminer le traitement approprié. Gardez à l'esprit que votre pression artérielle peut varier au cours de la journée. Cela peut dépendre de facteurs tels que l'activité physique, le niveau de stress, l'alimentation, les médicaments et même l'heure de la journée.

Il est normal que votre pression artérielle soit légèrement différente à chaque mesure, c'est pourquoi il est important de prendre plusieurs mesures sur une certaine période pour obtenir une image précise de votre profil de pression artérielle.



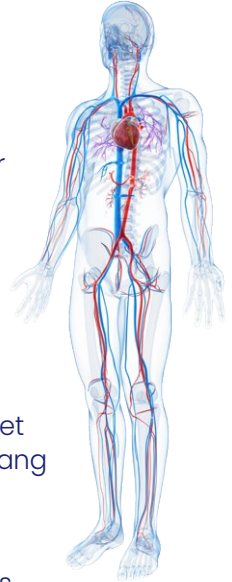
Pourquoi se faire contrôler ?

Même si vous n'avez pas de symptômes, il est important de détecter l'hypertension artérielle à un stade précoce. Contrôler votre pression artérielle est le seul moyen de savoir si vous avez de l'hypertension. Par conséquent, il est recommandé de faire vérifier votre pression artérielle au moins tous les 3 ans si vous avez moins de 40 ans et que votre pression artérielle n'est pas élevée. Pour les personnes de plus de 40 ans, ou pour celles ayant une pression artérielle élevée, il est conseillé de faire contrôler votre pression artérielle chaque année, selon les recommandations des professionnels de la santé.

Une pression artérielle élevée peut causer des dommages à diverses parties du corps, comme le cœur, les vaisseaux sanguins, les reins et les yeux. Un contrôle régulier permet de prévenir d'éventuelles complications et d'intervenir à temps.

Quelles sont les conséquences de l'hypertension ?

L'hypertension peut causer de graves dommages à votre corps, même en l'absence de tout symptôme. Si votre pression artérielle est trop élevée, votre cœur doit travailler plus fort pour pomper le sang dans votre corps. Cela peut, avec le temps, affaiblir votre cœur et endommager vos vaisseaux sanguins, ce qui entrave la circulation sanguine et augmente le risque de maladies graves.



Conséquences pour le cœur :

- Insuffisance cardiaque : Votre cœur peut s'affaiblir et ne plus être capable de pomper correctement le sang dans votre corps.
- Artériosclérose (athérosclérose) : les parois de vos vaisseaux sanguins peuvent s'épaissir et former des plaques, qui peuvent se rompre et provoquer des caillots sanguins. Cela peut entraîner un infarctus du myocarde (crise cardiaque) ou un accident vasculaire cérébral (AVC).

Reconnaître un infarctus du myocarde :

- Douleur thoracique persistante pouvant irradier vers le bras gauche, l'épaule, le cou et la mâchoire.
- Autres symptômes : douleurs à l'estomac, pâleur, transpiration et/ou vomissements. Appelez immédiatement le 112 si la douleur dure plus de 5 minutes.

Reconnaître un AVC :

- Faiblesse soudaine ou paralysie d'un côté du corps.
- Difficulté à parler ou à comprendre, mal de tête sévère sans cause apparente, et problèmes de vision ou de marche. Appelez immédiatement le 112 en présence de ces symptômes.

Atteintes à d'autres organes :

- L'hypertension artérielle peut également endommager vos reins et vos yeux et augmenter votre risque de démence.

Quels sont les «mauvais amis» de l'hypertension ?

Certaines maladies peuvent aggraver l'hypertension. Ces maladies sont appelées comorbidités. L'hypertension a son propre groupe de *mauvais amis*, notamment :

Hypercholestérolémie (taux de cholestérol élevé) :

- Cela signifie qu'il y a beaucoup de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) dans votre sang, ce qui augmente le risque d'athérosclérose et de maladies cardiaques.

Diabète de type 2 :

- Cela se produit lorsque votre corps ne réagit pas correctement à l'insuline, l'hormone qui régule votre glycémie (taux de sucre dans le sang). En conséquence, votre glycémie reste trop élevée, ce qui peut entraîner des complications telles que des accidents vasculaires cérébraux, des problèmes aux pieds et des lésions oculaires.

Maladie coronarienne :

- Cela signifie que l'apport sanguin à votre cœur est limité, ce qui entraîne un manque d'oxygène pour le muscle cardiaque. Un symptôme courant est la douleur thoracique, surtout lors d'un effort.

Maladie rénale chronique :

- Cela signifie que vos reins ne fonctionnent pas correctement sur une longue période, ce qui peut entraîner des maladies cardiovasculaires, une anémie ou une péricardite (inflammation de la membrane entourant le cœur).

Il est important de bien traiter ces ennemis silencieux, car ils augmentent le risque de complications lorsqu'ils sont associés à l'hypertension. Maintenant que vous savez que votre pression artérielle est trop élevée, la bonne nouvelle est que vous et votre médecin pouvez prendre des mesures pour y remédier !

Que puis-je faire moi-même ?

L'hypertension n'est pas guérissable, mais elle est contrôlable. En gardant votre tension artérielle sous contrôle, vous pouvez réduire le risque de complications !

Vous pouvez avoir une énorme influence sur la réduction de votre pression artérielle en modifiant votre mode de vie : adoptez un mode de vie plus actif, arrêtez de fumer, limitez l'alcool, adoptez une alimentation saine et évitez le stress. Pour certains patients, ces modifications du mode de vie seront déjà suffisantes pour contrôler leur tension artérielle.

Une augmentation de la pression artérielle peut avoir des conséquences négatives sur les parois vasculaires, le cœur, les reins, le cerveau et les yeux. Il est donc toujours conseillé de suivre les recommandations suivantes :

- Suivre correctement le traitement prescrit par mon médecin.



- Maintenir ou essayer d'atteindre un poids approprié.



- Arrêter de fumer.



- Faire de l'exercice régulièrement.



- Limiter la consommation de sel.



- Manger sainement et équilibré.



- Modérer ma consommation d'alcool.



- Réduire mon exposition au stress et apprendre à gérer le stress.



Comment les médicaments peuvent-ils aider ?

Si les changements de mode de vie ne suffisent pas à contrôler votre pression artérielle, votre médecin peut vous prescrire des médicaments. Il existe différents types de médicaments qui peuvent être prescrits seuls ou en association. Il se peut qu'un certain médicament ne fonctionne pas bien pour votre corps ; dans ce cas, le médecin ajustera votre traitement.

Important : Le traitement de l'hypertension est généralement à vie et nécessite que vous preniez vos médicaments quotidiennement à la même heure. C'est crucial pour maintenir votre pression artérielle sous contrôle. Ne cessez jamais de prendre vos médicaments de votre propre initiative. Ce n'est pas parce que votre pression artérielle est sous contrôle que vous pouvez arrêter votre traitement. Si nécessaire, demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien : vous pouvez toujours leur poser des questions sur votre traitement. Enfin, assurez-vous de maintenir un mode de vie sain, car cela est nécessaire même si vous prenez des médicaments.

Tous les médicaments peuvent provoquer des effets indésirables. Ressentez-vous des effets indésirables ? N'arrêtez jamais de prendre votre médicament de votre propre initiative, mais contactez votre médecin ou votre pharmacien. Parfois, le traitement peut être ajusté. Consultez la notice pour plus d'informations sur les effets indésirables possibles de votre médicament.

Ces conseils peuvent vous aider à prendre vos médicaments :

- Collez un mémo sur votre frigo pour vous rappeler de prendre vos médicaments chaque jour.



- Prenez vos médicaments après vous être brossé les dents.



- Vous pouvez aussi coller un post-it sur le miroir de la salle de bain, par exemple, ou à côté de votre lit.



- Utilisez des applications sur votre smartphone qui envoient des rappels automatiques.



- Utilisez un pilulier avec les jours de la semaine (disponible dans la plupart des pharmacies). Votre pharmacien peut vous aider à le remplir.



- Soyez encore plus vigilant pendant les vacances, car on oublie plus facilement de prendre ses médicaments.



- Si vous partez en voyage, répartissez vos médicaments entre deux bagages (au cas où un bagage se perdrait).



- Soyez vigilant, ne tardez pas à renouveler votre prescription.



- Si vous ressentez des effets indésirables, parlez-en immédiatement avec votre médecin.



Que faire si vous oubliez de prendre votre traitement ?

- **Lisez la notice** : La notice de votre médicament contient souvent des instructions spécifiques sur ce qu'il faut faire si vous oubliez une dose.

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



- En cas de doute, appelez votre médecin ou parlez-en à votre pharmacien.



Le texte de ce livret est basé sur les directives actuelles de l'ESC 2024 pour le traitement de l'hypertension et les sites web www.pressionarterielle.be et www.myhealthmatters.be.

Comment mesurer correctement votre pression artérielle à domicile ?

Mesurer votre pression artérielle à domicile peut vous aider à mieux gérer votre santé. Voici quelques étapes simples pour bien le faire :

1. **Utilisez un appareil homologué** : Assurez-vous d'utiliser un tensiomètre qui est homologué et dont la précision a été testée. Vous trouverez des listes d'appareils approuvés sur des sites Web tels que www.stridebp.org et www.validatebp.org. Vous pouvez également demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.
2. **Préparation** : Asseyez-vous calmement et détendez-vous pendant au moins 5 minutes avant de mesurer votre pression artérielle. Évitez de boire du café, de fumer ou de faire de l'exercice dans les 30 minutes précédant la mesure. Assurez-vous que votre vessie est vide.
3. **Position** : Asseyez-vous avec le dos soutenu et les pieds à plat sur le sol. Assurez-vous que votre bras repose sur une table, de



1 Placez le brassard du tensiomètre automatique autour du bras gauche, à la hauteur du cœur



2 Asseyez-vous dans un endroit calme et reposez-vous 5 minutes.



3 Démarrez la mesure, ne bougez pas et restez détendu jusqu'à ce que la mesure soit terminée.



4 Prenez la moyenne de 2 mesures avec un intervalle de 1 à 2 minutes.

sorte que le tensiomètre soit à la même hauteur que votre cœur. Ne retroussez pas votre manche trop serrée, car cela pourrait influencer la mesure.

4. **Mesure** : Mesurez votre tension artérielle deux fois de suite avec un intervalle de 1 à 2 minutes entre les mesures. Faites-le matin et soir à la même heure pendant au moins 3 jours, mais de préférence 7 jours. Notez toutes les mesures.
5. **Contrôle** : Faites vérifier votre tensiomètre de temps en temps par votre médecin pour vous assurer qu'il est toujours précis, surtout s'il a plus de 4 ans.
6. **Valeurs** : Une pression artérielle moyenne à domicile de 135/85 mmHg ou plus peut indiquer une hypertension. Si vos valeurs sont proches de ce seuil, mesurez-les pendant 7 jours complets pour obtenir une meilleure idée de la situation.

En suivant ces étapes, vous pouvez obtenir des mesures de la pression artérielle fiables qui vous permettront de mieux gérer votre santé. N'oubliez pas de partager vos mesures avec votre médecin.

La mesure de la pression artérielle à domicile fournit des informations supplémentaires à votre médecin. De plus, des études ont montré que les patients qui surveillent leur pression artérielle à domicile suivent leur traitement de manière beaucoup plus consciencieuse. Comme ils prennent leurs médicaments plus régulièrement, ils sont mieux contrôlés !

Contrôlez votre pression artérielle.

Notez ici les valeurs de votre pression artérielle et discutez-en ensuite avec votre médecin ou votre pharmacien.

Date	Matin			Soir		
	MESURE 1	MESURE 2		MESURE 1	MESURE 2	
Ex : 15-03-2025	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC
	145	85	75	150	95	79

PAS = Pression Artérielle Systolique - PAD = Pression Artérielle Diastolique
 FC = Fréquence Cardiaque ou nombre de battements par minute

Contrôlez votre pression artérielle.

Notez ici les valeurs de votre pression artérielle et discutez-en ensuite avec votre médecin ou votre pharmacien.

Date	Matin			Soir		
	MESURE 1	MESURE 2		MESURE 1	MESURE 2	
Ex : 15-03-2025	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC
	145	85	75	150	95	79

PAS = Pression Artérielle Systolique - PAD = Pression Artérielle Diastolique
 FC = Fréquence Cardiaque ou nombre de battements par minute

Mon traitement.

Notez ici les médicaments que vous prenez et discutez-en ensuite avec votre médecin ou pharmacien.

Date initiation	Médicament + dosage	Pourquoi	Matin	Midi	Soir	Remarque
Ex : 14/01/2025	xxx 5mg	Hypertension	1			avant le repas

Mon traitement.

Notez ici les médicaments que vous prenez et discutez-en ensuite avec votre médecin ou pharmacien.

Date initiation	Médicament + dosage	Pourquoi	Matin	Midi	Soir	Remarque
Ex. : 14/01/2025	xxx 5mg	Hypertension	1			avant le repas

Mon calendrier de médication

Le traitement de l'hypertension est un traitement à vie. Il est important de prendre vos médicaments chaque jour à la même heure, de préférence le matin. Ce calendrier vous aide à suivre la prise de vos médicaments, afin que vous sachiez toujours si vous avez déjà pris vos médicaments.

✕ Mettez une croix sur le jour où vous avez pris votre traitement.

jan		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

fév		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

mar		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

avr		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

mai		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

juin		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

juil		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

août		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

sep		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

oct		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

nov		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

déc		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Coordonnées

Mon médecin généraliste

Nom du médecin :

Adresse :

.....

Numéro de téléphone :

Horaires de consultation :



Coordonnées

Mon pharmacien

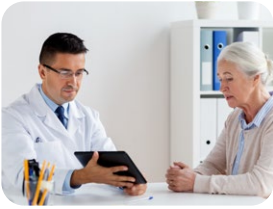
Nom du pharmacien :

Adresse :

.....

Numéro de téléphone :

Horaires d'ouverture :



Coordonnées

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 :



Plus d'informations sur :
pressionarterielle.be
ou scannez le code QR

