

L'hypertension artérielle et vos reins



L'hypertension artérielle et vos reins

Qu'est-ce que la tension artérielle?

Lorsque votre cœur bat, il pousse le sang dans vos artères vers le reste de votre corps. La tension artérielle mesure la pression exercée par le sang sur les parois de vos vaisseaux sanguins. Elle est exprimée à l'aide de deux chiffres :

- 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 de cœur).

Par exemple, une tension artérielle de 130/85 mm Hg signifie que la pression systolique est de 130 et que la pression diastolique est de 85. Les deux chiffres sont importants.



Le (s) modèle (s) sont une représentation de personnes atteintes de maladie rénale.

Qu'est-ce que l'hypertension artérielle?

L'hypertension artérielle, est aussi couramment appelée tout simplement « hypertension ». Avant de poser son diagnostic, votre médecin prendra votre pression à de multiples reprises sur une période de quelques semaines ou de quelques mois. Pour les personnes qui sont en général en bonne santé, une bonne tension artérielle au repos correspond à 120-139/80-89 mm Hg. La tension artérielle au repos est prise après cinq minutes de repos en position assise dans un endroit tranquille. On considère qu'il y a hypertension si les résultats sont supérieurs à la valeur cible.

Chez les personnes souffrant de diabète ou d'insuffisance rénale chronique, la tension artérielle au repos devrait être encore plus basse, c'est-à-dire inférieure à 130/80 mm Hg. Les valeurs cibles pour la tension 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?

Au Canada, un 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. Des habitudes de vie malsaines sont aussi un important facteur de risque. Les principaux facteurs liés au mode de vie sont les suivants :

- une alimentation trop pauvre en fruits et légumes frais, en fibres et en produits laitiers faibles en gras;
- une alimentation trop riche en sel (sodium) et en gras saturés;
- un manque d'activité physique;
- un excès de poids;
- une consommation excessive d'alcool (plus de deux verres standards par jour pour les femmes et de trois verres standards par jour pour les hommes);
- trop de stress.

L'hypertension artérielle devient beaucoup plus fréquente avec l'âge. En outre, si vous êtes d'ascendance africaine, vous avez un plus grand risque de souffrir d'hypertension. Le tabagisme et la fumée secondaire aggravent les dommages causés par l'hypertension.

Comment savoir si vous faites de l'hypertension artérielle?

L'hypertension artérielle est une maladie sournoise. Les signes ou les symptômes n'apparaissent que lorsqu'elle a causé des dommages à vos organes depuis de nombreuses années.

Pour savoir si votre tension artérielle est élevée, faites-la vérifier par un professionnel de la santé ou dans un endroit comme une pharmacie. Comme les chiffres de tension artérielle peuvent varier, un seul résultat élevé ne signifie pas nécessairement que vous faites de l'hypertension. Si le résultat obtenu est élevé, prenez la précaution de demander à un professionnel de la santé de vérifier votre tension de nouveau. Vous devriez connaître votre tension artérielle et la faire vérifier à intervalles réguliers.

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

Une tension artérielle qui n'est pas bien contrôlée augmente le risque pour des problèmes de santé sérieux, comme une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral, une insuffisance cardiaque, une insuffisance rénale chronique et une insuffisance rénale terminale ainsi que des dommages aux vaisseaux sanguins.

Si vous souffrez d'insuffisance rénale et de diabète en plus de faire de l'hypertension, vous devez être particulièrement vigilant pour ce qui est du contrôle de la tension artérielle. *Un bon contrôle de la tension artérielle est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour aider à ralentir la progression de l'insuffisance rénale.*

COMMENT ON PREND LA TENSION ARTÉRIELLE



Quel est le lien entre l'hypertension artérielle et l'insuffisance rénale?

L'hypertension artérielle est la deuxième cause de l'insuffisance rénale terminale au Canada. Parallèlement, l'insuffisance rénale peut provoquer de l'hypertension. Les dommages que cause l'hypertension aux reins peuvent entraîner une rétention de sel, ce qui augmente encore plus la tension artérielle. Le traitement de l'hypertension est la méthode la plus efficace pour retarder ou prévenir la progression de l'insuffisance rénale. Moins d'insuffisance rénale terminale signifie un moins grand besoin de recourir à la dialyse ou à une greffe.

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

Il est important que vous connaissiez votre tension 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 clé du contrôle de la tension artérielle. Voici quelques saines habitudes de vie à adopter en vue de vous aider à contrôler votre tension :

- Adoptez une alimentation faible en sodium (sel);
- Choisissez plus souvent des aliments frais et non transformés;
- Mangez des fruits et des légumes chaque jour;
- Faites de l'activité physique à intervalles réguliers;
- Maintenez un poids-santé;
- Limitez votre consommation d'alcool (d'après les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada, les recommandations sont, un maximum de deux verres par jour et de dix verres par semaine pour les femmes, et un maximum de trois verres par jour et de quinze verres par semaine pour les hommes, avec des jours sans alcool chaque semaine);
- Ne fumez pas;
- Réduisez votre stress au moyen de techniques de relaxation.

Est-ce qu'il faudra que je prenne des médicaments?



Si votre tension artérielle demeure supérieure aux valeurs cibles établies par votre médecin, vous devrez probablement prendre des médicaments. C'est le cas de la plupart des personnes souffrant d'insuffisance rénale. 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 et prenez vos médicaments conformément à ses indications.

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. De saines habitudes de vie et le bon médicament peuvent vous aider à protéger vos reins et votre santé en général.

NOTRE VISION

La Fondation canadienne du rein se consacre à l'atteinte d'une excellente santé rénale et d'une qualité de vie optimale des personnes atteintes et la découverte d'un traitement pour la guérison de l'insuffisance rénale.

NOTRE MISSION

La Fondation canadienne du rein est l'organisme national bénévole qui s'emploie à alléger le fardeau que représente l'insuffisance rénale :

- en finançant et en favorisant des recherches innovatrices en vue de trouver de meilleures options thérapeutiques et un traitement curatif;
- en offrant des programmes éducatifs et de soutien afin de prévenir l'insuffisance rénale chez les personnes à risque et donner aux personnes atteintes la capacité d'optimiser leur état de santé;
- en prônant un meilleur accès à des soins de santé de haute qualité;
- en sensibilisant davantage le public à l'importance de maintenir les reins en bonne santé et de consentir au don d'organes.

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 rein.ca.

La Fondation du rein tient à remercier les membres du comité national des programmes et de la politique publique de la Fondation du rein pour leurs contributions et leur expertise professionnelle dans le développement de cette ressource.

Cette documentation est offerte sur demande en des formats accessibles. Pour obtenir le format qui vous convient, veuillez faire parvenir un courriel à info@rein.ca ou téléphoner au 1-800-361-7494.