







La pression artérielle est la force exercée par le sang sur les parois de nos artères. En la mesurant, on obtient deux valeurs :

**la pression systolique (valeur la plus haute)**

**la pression diastolique (valeur la plus basse)**

Le cœur d'une personne qui fait de l'hypertension, ou de la haute pression artérielle, travaille plus pour pomper le sang dans les vaisseaux sanguins, ce qui cause des dommages au cœur et aux vaisseaux sanguins<sup>1</sup>.

### GÉRER L'HYPERTENSION EN...

-  **VÉRIFIANT** régulièrement sa pression artérielle
-  **ADOPTANT** un régime équilibré faible en gras et en sel
-  **FAISANT** de l'activité physique régulièrement
-  **CESSANT** de fumer et en évitant la fumée secondaire
-  **LIMITANT** sa consommation d'alcool
-  **PRENANT** ses médicaments exactement comme le médecin l'a prescrit – autrement dit, chaque jour et à heure fixe<sup>2</sup>

*Si la pression artérielle n'est pas bien gérée, il peut en résulter de graves complications...*

**CRISE CARDIAQUE** **AVC** **MALADIE RÉNALE** **DÉMENCE**  
**DYSFONCTIONNEMENT ÉRECTILE** **INSUFFISANCE CARDIAQUE** **PROBLÈMES DE VISION<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> www.fmcoeur.com/site/c.nJXJ8MMlqE/b.3562033/k.B98E/Accueil.htm?\_ga=1.219977049.1912709055.1405697007

<sup>2</sup> hypertension.ca/fr/public

<sup>3</sup> hypertension.ca/fr/hypertension/what-do-i-need-to-know/health-risks-associated-with-high-blood-pressure

<sup>4</sup> The Impact on Community Pharmacist Interventions in Hypertension Management on Patient Outcomes: A Randomized Controlled Trial, www.opatoday.com/Media/Default/Reports/Hypertension%20-Study%20-%20Final%20Report%20(January%208%202014).pdf

<sup>5</sup> www.fmcoeur.com/site/c.nJXJ8MMlqE/b.4010245/k.BA87/Maladies\_du\_coeur\_\_Qu8217estce\_que\_le\_r233gime\_DASH.htm

### FAITS SURPRENANTS

**AU CANADA, MOINS DE UN HYPERTENDU SUR TROIS MAÎTRISE SON HYPERTENSION** 

*Selon les données de GSC,*

**64 %** DES PERSONNES ATTEINTES D'HYPERTENSION OBSERVENT LE TRAITEMENT PRESCRIT 

*Ce qui veut dire que*

**36 %** NE PRENNENT PAS LEURS MÉDICAMENTS SELON LA PRESCRIPTION DU MÉDECIN

**PRENDRE 50 % DE VOS MÉDICAMENTS EST 0 % EFFICACE** (Les médicaments ne font pas effet si vous ne les prenez pas!) 

### LE CHANGEMENT EST POSSIBLE

*Nous savons qu'il est difficile de changer.* Mais avec de l'information et du soutien, les personnes atteintes d'hypertension artérielle peuvent apporter les changements nécessaires à la stabilisation de leur état. Des ressources existent :

*Dans une étude parrainée par GSC,*

**82 %** DES PATIENTS AYANT REÇU DES CONSEILS DE LEUR PHARMACIEN SONT PARVENUS À MAÎTRISER LEUR PRESSION ARTÉRIELLE<sup>4</sup>. 

DE NOMBREUSES ÉPICERIES EMPLOIENT DES SPÉCIALISTES DE LA DIÉTÉTIQUE POUVANT FOURNIR DES CONSEILS POUR UNE SAINE ALIMENTATION, COMME LE RÉGIME DASH (DIETARY APPROACH TO STOPPING HYPERTENSION OU COMBATTRE L'HYPERTENSION PAR L'ALIMENTATION)<sup>5</sup>.

Consultez le portail santé Changerpouurlavie de GSC à [greenshield.ca](https://greenshield.ca)

Effectuez des activités santé et obtenez des points que vous pouvez échanger contre des récompenses. Et le meilleur?

Vous venez d'accumuler 50 points en lisant cela! Il vous suffit d'entrer ce code-prime sur le portail : **GDZV3EL783MQ**