

# PARLEZ-EN

## À VOTRE PHARMACIEN !

### Votre pharmacien vous accompagne tout au long du traitement

Il vous explique quand et comment prendre vos médicaments et vous dit quoi faire en cas d'oubli. Il vous informe sur les possibles effets indésirables des médicaments, sur la conduite à tenir s'ils se manifestent, et il veille à l'absence d'interaction entre vos différents traitements. Enfin, le pharmacien s'assure qu'il n'y a pas d'interruption dans votre traitement contre l'hypertension artérielle et vous incite à un suivi rigoureux, afin de prévenir les accidents cardiovasculaires et les autres complications de l'hypertension.

### Il vous aide à contrôler votre tension

Partenaire du médecin, le pharmacien peut vous aider à pratiquer l'automesure de la tension. Il montre comment fonctionne l'appareil et explique quand l'employer. Selon vos résultats d'automesure, il peut vous conseiller de consulter votre médecin pour faire le point sur votre traitement.

### Il vous conseille sur votre hygiène de vie

Tabac, alimentation, exercice physique : le pharmacien vous aide à faire évoluer vos comportements et vos habitudes. Il peut vous orienter vers des médecins en cas de besoin.

### Un problème, une question ? Il est toujours disponible pour vous informer et vous orienter

Le pharmacien est un professionnel de santé accessible sans rendez-vous. Vous accompagner au quotidien face à la maladie et vous aider à préserver votre santé, cela fait pleinement partie de son rôle.

# AIDE-MÉMOIRE

Complété par votre pharmacien, ce tableau vous aidera à suivre votre traitement jour après jour.

| NOMS DES MÉDICAMENTS | HORAIRES DES PRISES |
|----------------------|---------------------|
|                      |                     |
|                      |                     |
|                      |                     |
|                      |                     |

Ordre national des pharmaciens - Conception : Illustration : Benjamin de la Salle - Janvier 2006

# VOTRE HYPERTENSION AU QUOTIDIEN



Le pharmacien, mon conseil santé au quotidien

EN PARTENARIAT AVEC



Le pharmacien, mon conseil santé au quotidien

# VOTRE TRAITEMENT ET VOUS

## Vous êtes atteint d'hypertension artérielle...

L'hypertension traduit une perte de souplesse de vos artères qui vieillissent ainsi plus vite et ont tendance à se boucher. Elle est nuisible au bon fonctionnement du cœur, du cerveau et des autres organes.

Si elle n'est pas traitée de façon efficace, l'hypertension favorise après quelques années des maladies graves : infarctus du myocarde, angine de poitrine, attaque cérébrale, insuffisance rénale...

## Il existe des traitements efficaces pour la contrôler jour après jour

L'objectif est de maintenir au fil des jours une tension inférieure à 140/90 mm de mercure chez le médecin (135/85 en automesure chez vous).

Or, face à un traitement au long cours, une baisse de vigilance est possible, surtout quand aucun symptôme n'est perceptible. Ainsi, 1/3 seulement des hypertendus ont une tension bien contrôlée.

Partenaire du médecin, votre pharmacien est là pour vous aider à suivre votre traitement au quotidien.

## Lutter contre l'hypertension, c'est aussi adopter une nouvelle hygiène de vie

La lutte contre l'hypertension, ce n'est pas seulement une question de médicaments !

Adopter un mode de vie plus sain fait pleinement partie du traitement. Les simples changements d'alimentation et d'hygiène de vie peuvent suffire à réguler une hypertension modérée ou à retarder la mise en route d'un traitement.

Le pharmacien peut vous aider à identifier vos difficultés et à trouver des solutions personnalisées.

## LES RÈGLES D'OR À RESPECTER

### Bien suivre son traitement

- Toujours prendre le ou les médicament(s) à la même heure.
- En cas d'oubli d'une prise, ne pas attendre 24 h ; la prendre aussitôt l'oubli constaté.
- En cas d'oubli de plus de 24 h, ne pas doubler la dose le jour suivant.
- Si le traitement est mal supporté, ne pas l'arrêter sans prévenir votre médecin.

### S'aider de l'automesure

Il existe des tensiomètres qui permettent de mesurer sa tension à domicile.

Prendre soi-même sa tension selon la "règle des 3" (3 mesures le matin, 3 mesures le soir, 3 jours de suite) aide à vérifier l'efficacité de son traitement.



Partenaire actif de votre médecin, le pharmacien vous aide à garder le contrôle de votre tension sur la durée

### Faire des contrôles réguliers

Prendre régulièrement rendez-vous avec son médecin afin de contrôler la tension et l'efficacité du traitement. La fréquence des contrôles est à définir avec lui.

## 7 FAMILLES DE MÉDICAMENTS

♥ **Les diurétiques** favorisent l'élimination d'eau et de sel, ce qui réduit le volume sanguin et la pression artérielle.

♥ **Les bêtabloquants** diminuent la force et la fréquence de contraction du cœur.

♥ **Les antagonistes calciques** induisent un relâchement des artères.

♥ **Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion** stoppent la formation d'une hormone, l'angiotensine II, qui augmente la pression artérielle.

♥ **Les antagonistes des récepteurs de l'angiotensine II** bloquent l'action de cette hormone hypertensive.

♥ **Les antihypertenseurs centraux** agissent au niveau du cerveau sur le centre régulateur de la pression artérielle.

♥ **Les alphabloquants** agissent en dilatant les artères.

Ces 2 dernières familles sont prescrites en deuxième intention.

Comme tous les médicaments, les hypertenseurs peuvent parfois avoir des effets indésirables. Si vous ressentez des symptômes inhabituels, parlez-en à votre pharmacien.

## CONTRE L'HYPERTENSION, FAITES-VOUS DU BIEN !

### Surveillez votre alimentation

Perdre quelques kilos peut parfois suffire à retrouver une tension normale.

#### Il est aussi recommandé :

- de saler modérément les plats et de limiter les aliments salés (fromage, charcuterie, certains plats cuisinés),
- de limiter les matières grasses et l'alcool (3 verres d'alcool - vin, bière, cidre - par jour pour un homme, 2 pour une femme),
- de consommer 5 fruits et légumes et 3 laitages légers (type yaourts ou produits allégés) chaque jour.

### Arrêtez le tabac

Le tabagisme perturbe gravement le fonctionnement des artères. Il accélère entre autres l'apparition de problèmes cardiaques et vasculaires.

### Faites de l'exercice

Plutôt qu'une heure de sport intensif par semaine, il est conseillé de pratiquer une activité physique modérée plusieurs fois par semaine : marche rapide, natation, vélo, jogging...

### Relaxez-vous !

Le stress génère des "poussées" de tension mais n'est pas la cause de la "vraie" hypertension qui persiste chez l'individu détendu. Cependant se relaxer peut aider à stabiliser sa pression artérielle et à obtenir des chiffres fiables lors des mesures de tension.



Exercice, nutrition, tabac : demandez conseil à votre pharmacien