



HYPERTENSION ARTÉRIELLE GRAVIDIQUE

Ce que vous devez savoir

Vous venez d'apprendre
que vous avez de
l'hypertension artérielle
gravidique? Ce feuillet
d'informations contient
des réponses aux
questions que vous avez.

Définition

L'hypertension artérielle gravidique se manifeste par une augmentation de la tension artérielle pendant la grossesse. Le premier chiffre est la tension systolique et le 2^e chiffre est la tension diastolique. Le résultat de l'hypertension est caractérisé par un **résultat supérieur ou égal (d'une ou des deux valeurs)** à 140/90 mm Hg.

Que signifie les valeurs de la tension artérielle?

La valeur de la tension artérielle systolique (la valeur supérieure) correspond à la pression exercée sur la paroi des artères lorsque le sang est expulsé du cœur. La valeur de la tension diastolique (la valeur inférieure) correspond à la pression exercée sur les parois des artères lorsque le cœur est au repos.

Les symptômes

Les femmes enceintes ont souvent peu de symptômes liés à leur hypertension. Elles doivent toutefois demeurer très vigilantes et aviser un professionnel de la santé dès que l'un des symptômes suivants se manifeste :

- Bourdonnements d'oreilles;
- Maux de tête inhabituels et persistants;
- Troubles de la vision;
- Douleur abdominale en barre au quadrant supérieur droit (près du foie);
- Enflure généralisée qui augmente subitement.



HYPERTENSION ARTÉRIELLE GRAVIDIQUE

Ce que vous devez savoir

Les causes de l'augmentation de la tension artérielle sont méconnues. Dans certains cas, il s'agirait de facteurs héréditaires ou d'une anomalie dans la formation du placenta qui provoquerait un rétrécissement des vaisseaux sanguins.

Les conséquences

L'hypertension artérielle gravidique a pour conséquence de diminuer les échanges entre la mère, le placenta et le bébé. Le bébé est donc moins bien alimenté. L'hypertension artérielle peut nuire au fœtus en provoquant un éventuel retard de croissance ou une diminution du bien-être fœtal.

Le diagnostic

L'hypertension artérielle gravidique est diagnostiquée lors de la prise de la tension artérielle. Une des complications de l'hypertension artérielle, la prééclampsie, peut, quant à elle, être diagnostiquée à l'aide d'examen de routine tels que l'analyse d'urine et les prises de sang.

Le suivi

La mère diagnostiquée avec une hypertension artérielle gravidique bénéficiera d'une surveillance supplémentaire tout au long de son suivi de grossesse (autant pour elle que pour son bébé). Voici différents examens complémentaires qui pourront être effectués au cours du suivi afin de s'assurer du bien-être de la mère et du bébé :

Recommandations pour diminuer les risques

Afin de diminuer les risques liés à l'hypertension artérielle, la mère doit :

- Respecter la médication prescrite par le médecin traitant.
- Respecter les conseils quant à la prise de la tension artérielle.
- Consulter lors de l'apparition ou de l'aggravation des symptômes nommés précédemment.

Pour la mère :

- Prélèvements urinaires et sanguins : permettrons d'évaluer la fonction des différents organes et de détecter des complications possibles.
- Surveillance de la tension artérielle à la maison.

Pour le fœtus :

- Échographie de croissance, échographie doppler et autres : au besoin, selon l'évaluation médicale effectuée, des échographies supplémentaires peuvent être réalisées durant la grossesse.
- Test de réactivité fœtale : au besoin, selon l'évaluation médicale effectuée, des tests de réactivités fœtales (monitorage fœtal) peuvent être réalisés afin de s'assurer du bien-être de votre bébé.



HYPERTENSION ARTÉRIELLE GRAVIDIQUE

Ce que vous devez savoir

Évitez la prise
de nourriture, de café,
de thé ou de nicotine
au moins 30 minutes avant
la prise de la tension.



Comment prendre sa tension artérielle ?

- Avoir en sa possession un appareil à pression automatique (différents modèles disponibles sur le marché; à valider avec votre infirmière à la clinique de périnatalité).
- Choisir un brassard de taille appropriée. Un brassard mal ajusté (trop petit) peut faussement surestimer la tension artérielle jusqu'à 30 mm de Hg.
- S'installer en position assise, les jambes non croisées, et être au repos au moins cinq minutes avant de prendre sa tension artérielle.
- Soutenir son bras en le mettant sur une table ou un oreiller. Le pli du coude doit être plus bas que votre cœur. L'effort pour soutenir le bras pourrait élever la tension.
- Suivre les instructions de l'appareil à pression automatique.
- S'il est nécessaire de reprendre votre tension, attendre au moins deux à trois minutes avant de regonfler le brassard ou changer de bras.
- Noter les mesures obtenues pour le suivi (médical et infirmier). Si vous avez des doutes quant aux résultats obtenus, n'hésitez pas à apporter votre appareil à pression automatique lors de votre prochain rendez-vous à la clinique de périnatalité.

Interprétation des résultats

- **Systolique (valeur la plus élevée) moins de 140 ou diastolique (valeur la plus basse) moins de 90 :**
la tension est normale. Suivre les recommandations pour diminuer les risques.
- **Systolique plus de 160 ou diastolique plus de 100 :**
aviser l'infirmière de la clinique de périnatalité ou une infirmière au centre accoucheur immédiatement.
- **Systolique plus de 140 ou diastolique plus de 90, mais moins de 100 :**
prendre sa tension artérielle trois fois par jour et se reposer sur le côté gauche (au minimum une heure, et ce, deux fois par jour).

Aviser son médecin si aucun changement ne survient.



HYPERTENSION ARTÉRIELLE GRAVIDIQUE

Ce que vous devez savoir

Le saviez-vous ?

Pratiquer l'allaitement maternel pendant plus d'un mois diminue la tension artérielle; cet effet peut persister pendant plus de dix ans.

Vos résultats de tension artérielle sont anormaux ?

Vous avez des questions ou besoin de soutien ?

N'hésitez pas à contacter l'infirmière de votre clinique :

Hôpital Anna-Laberge

200, boulevard Brisebois, Châteauguay

- Clinique de périnatalité | [450 699-2489](tel:4506992489)
Du lundi au vendredi de 8 h à 16 h
- Pavillon des naissances | [450 699-2463](tel:4506992463)
Après les heures régulières de la clinique, les fins de semaine et les congés fériés

Hôpital du Suroît

150, rue Saint-Thomas, Salaberry-de-Valleyfield

Pour la prise de rendez-vous

- Clinique de périnatalité | [450 371-9920](tel:4503719920), poste 2451

Pour consulter une infirmière

- Centre mère-enfant | [450 371-9920](tel:4503719920), poste 2148

Références :

- Effect of Lactation on Maternal Hypertension: A Systematic Review / Eliana Bonifacio in Breastfeeding Medicine, Vol 13., n°9 (Novembre 2018)
- Feuille d'antécédents du CSSS Jardins-Roussillon : Hypertension artérielle gravidique par Isabelle Allaire, infirmière, Suzanne Denis, infirmière B.Sc. et Mélanie Guérin, infirmière B.Sc., support clinique en périnatalité (2012).

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.