

La baisse de pression quand on se lève

L'hypotension orthostatique



Cette fiche vous explique ce qu'est la baisse de pression artérielle quand vous passez d'une position assise ou couchée à la position debout. Elle vous donne aussi des conseils pour réduire ses conséquences.

Qu'est-ce que la pression artérielle ?

C'est la pression du sang sur les artères quand il circule à l'intérieur. On l'appelle aussi la tension artérielle. Elle se mesure avec deux chiffres : le premier donne la pression quand le cœur se contracte, le second quand il se relâche.

La pression normale est de 120/80.

Qu'est-ce que l'hypotension orthostatique ?

C'est une chute de la pression artérielle quand vous vous levez après avoir été assis ou couché. Elle peut aussi arriver lorsqu'on reste longtemps debout.

Plus de sang va alors vers les jambes, et moins vers le cerveau. Cela peut n'avoir aucun effet, mais si la chute de pression est trop importante, elle provoque certains symptômes.

Quels sont ces symptômes ?

Voici les principaux.

- Tête qui tourne
- Points noirs ou étoiles devant les yeux
- Faiblesse
- Sensation d'être moins conscient

- Fatigue
- Envie de vomir (nausée)
- Impression de s'évanouir (présyncope)
- Évanouissement
- Convulsion

Les principales complications de l'hypotension sont les blessures lors d'une chute causée par une grosse baisse de tension.

À quoi est dû ce problème ?

Parmi les causes possibles, voici les plus fréquentes :

- devoir rester au lit à cause d'un certain état de santé
- diminution du volume du sang (hypovolémie) parce que vous êtes déshydraté ou avez été opéré
- certains médicaments, comme ceux pour aider à uriner (diurétiques) ou faire baisser la pression (antihypertenseurs)
- certaines maladies du système nerveux (ex. : la maladie de Parkinson)





Comment est-ce qu'on vérifie que je fais de l'hypotension ?

On prend plusieurs fois votre tension quand vous êtes couché, puis quand vous êtes debout. Vous faites de l'hypotension si après 3 minutes, par rapport à votre normale, la pression reste basse :

- d'au moins 20 points sous votre normale pour le premier chiffre

OU

- de 10 points sous votre normale pour le deuxième chiffre

Cela se traite-t-il ?

Il existe des médicaments pour les cas graves, quand la baisse de pression est importante.

Vous pouvez aussi agir vous-même pour éviter les baisses de pression. Voir les conseils à suivre en annexe, page 3.

Que faire si je sens ma pression baisser ?

Trouvez un endroit pour vous asseoir ou vous allonger. Si vous n'en trouvez pas, asseyez-vous ou allongez-vous par terre. Attendez que les signes passent avant de vous relever. Demandez de l'aide si possible.



La baisse de pression quand on se lève - L'hypotension orthostatique

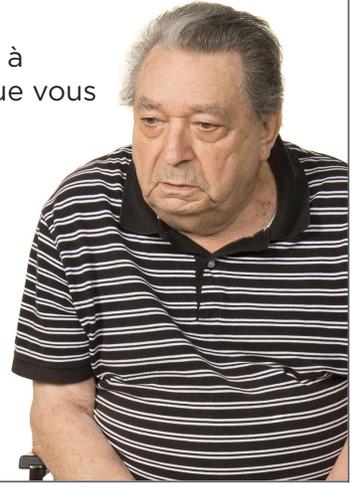
Si vos symptômes sont très fréquents et vous gênent, parlez-en à votre médecin.

Pour vos proches

Apprenez à vos proches à reconnaître les signes que vous êtes en hypotension :

- regard fixe
- visage pâle
- sueur
- pas de réponse aux questions

Ils doivent alors vous aider à aller vous asseoir ou vous allonger.



À qui demander de l'aide ou poser des questions ?

Contactez votre médecin de famille ou un professionnel de la santé.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Suivez les conseils ci-dessous pour avoir moins de baisses de pression ou les rendre moins fortes.

ACTION	EFFET
<p>Gardez la tête de votre lit plus haut en mettant quelque chose sous le matelas pour le soulever de 20 cm environ.</p>	<p>Cela diminue la différence entre la position couchée ou assise et la position debout.</p>
<p>Avant de vous lever : faites des exercices de pompage des pieds et des mains, et bougez et croisez les jambes.</p>	<p>Cela active les muscles qui vont aider le sang à aller vers les organes centraux et le cerveau.</p>
<p>Asseyez-vous ou levez-vous lentement, surtout après le réveil au matin. Prenez une pause après avoir changé de position.</p>	<p>Cela évite que le sang descende trop vite dans le bas du corps. Votre organisme a plus de temps pour s'adapter à votre nouvelle position.</p>
<p>Si on vous l'a prescrit, portez des bas de contention à mi-cuisse ou à la taille et une ceinture abdominale. Mettez-les avant de sortir du lit et enlevez-les au coucher.</p>	<p>Cela aide le retour du sang des jambes vers le cœur.</p>
<p>Buvez bien tout au long de la journée (plus de 1,5 L par jour). Prenez un grand verre de 500 ml d'eau très froide avant de vous lever le matin.</p> <p>Attention! À ne pas faire si votre état de santé nécessite de prendre moins de liquide.</p>	<p>Cela permet de garder un volume de sang qui convient.</p>



ACTION	EFFET
Ne restez pas debout longtemps sans bouger.	Cela évite au sang d'aller surtout dans le bas du corps.
Évitez la grosse chaleur, y compris les bains chauds.	La chaleur fait baisser la pression et vous déshydrate.
<p>Restez actif. Pour éviter les baisses de tension pendant vos exercices, faites-les assis ou couché. Ne bloquez pas votre respiration lors des exercices.</p> 	Cela active les muscles et aide le sang à mieux se répartir dans tous les organes.
À la selle, ne forcez pas en bloquant votre respiration.	Cela fait monter la pression sur le cœur et cause ensuite une baisse de pression générale.
Réduisez ou cessez l'alcool.	L'alcool élargit (dilata) les vaisseaux sanguins, ce qui peut faire baisser la pression.
<p>Suivez les conseils de votre médecin ou de votre nutritionniste pour manger et prendre du sel.</p> 	Le sel aide l'eau à rester dans le corps. Toutefois, évitez de manger trop salé, car cela pourrait causer d'autres problèmes. Selon le cas, certains aliments peuvent aussi être à éviter.
Prenez plusieurs petits repas faibles en glucides et évitez les gros repas.	Cela aide à garder un niveau d'énergie constant dans le corps et le même taux d'oxygène dans les cellules. Moins d'oxygène peut entraîner des symptômes comme la tête qui tourne, la faiblesse et la sensation d'être moins conscient.
Prenez des boissons avec de la caféine.	<p>Prise au moment des repas, la caféine fait battre le cœur plus vite et aide le sang à bien circuler. Cela aide la pression à revenir à un bon équilibre.</p> <p>Attention! Ne consommez pas trop de produits avec de la caféine. Celle-ci peut causer d'autres problèmes cardiaques.</p>

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca