



Hypertension de la grossesse et pré-éclampsie

Je prends soin de mon cœur tout au long de ma vie

L'hypertension de la grossesse, c'est quoi ?

Pendant la grossesse, certaines femmes peuvent avoir une pression artérielle trop élevée – **appelée hypertension artérielle**.

Ces femmes peuvent soit :

- débuter leur grossesse en ayant déjà une hypertension artérielle chronique ;
- développer une hypertension pendant la seconde moitié de la grossesse (hypertension dite gravidique ou gestationnelle) ;
- faire une maladie plus sévère appelée la pré-éclampsie.

BON À SAVOIR

Connaissez-vous vos chiffres de pression artérielle ?

Elle s'écrit avec deux nombres. À 140/90 ou plus, vous avez peut-être une hypertension artérielle. Il est recommandé d'avoir une mesure annuelle de la pression artérielle, même en l'absence de symptômes.

La pré-éclampsie, c'est quoi ?

C'est une **complication de la grossesse qui touche environ 1 femme sur 50**. Elle est plus fréquente lors de la première grossesse.

La pré-éclampsie **associe une hypertension artérielle pendant la grossesse et la présence de protéines dans les urines, c'est à dire une atteinte du rein**.

Elle peut parfois débuter après l'accouchement. Cette maladie peut être grave pour vous comme pour votre enfant.



Qu'est ce que je risque tout au long de ma vie ?

Tout au long de ma vie, après un désordre hypertensif de la grossesse, je **peux développer** :



Une hypertension artérielle



Un diabète



Une crise cardiaque (Infarctus)



Un AVC



Une insuffisance cardiaque



Des maladies du rein

Heureusement, je peux agir pour diminuer le risque

3 gestes simples pour la vie :

- 1** Je consulte un médecin
- 2** Je prends ma tension
- 3** J'adapte mon mode de vie

Quand j'adopte un mode de vie sain, je protège mon coeur et me donne toutes les chances de vivre en bonne santé.



Tout au long de ma vie, comment je prends soin de mon coeur ?

1 Je consulte régulièrement un médecin même si tout va bien

Tout au long de ma vie :



- J'ai un **suivi médical pour ma tension au moins tous les ans** même si je ne ressens rien.
- Je **parle aux professionnels de santé** de ce qui m'est arrivé pendant ma grossesse.

Si j'ai de l'hypertension :



- Je **prends bien mon traitement**.
- Je **vois mon médecin AVANT** ma prochaine grossesse.

ASTUCES

Avant la consultation, je prépare ma liste de questions. J'ose les poser sans gêne. Mes proches peuvent m'accompagner.

J'apporte lors de la consultation, le dossier médical de ma grossesse.

2 Je surveille ma tension régulièrement

Tout au long de ma vie,



Je **surveille ma tension régulièrement** même si je ne ressens rien

Bonne nouvelle !



Guide pratique
d'automesure tensionnelle

Je **peux prendre seule ma tension** à la maison et j'apprends à le faire avec le guide pratique d'automesure tensionnelle de l'assurance maladie.



Votre pharmacien, sage-femme ou infirmier peuvent vous prendre la tension.

MA PROCHAINE GROSSESSE



Une prochaine grossesse, c'est possible ! Même si un désordre hypertensif a plus de chance de m'arriver. J'essaie de programmer ma prochaine grossesse et je parle de mon projet d'enfant avec mon médecin AVANT de tomber enceinte.

Si j'ai eu une pré-éclampsie, mon médecin me prescrira de l'aspirine à faible dose pour faire diminuer le risque.

Tout au long de ma vie, comment je prends soin de mon cœur ?

3

J'adapte mon mode de vie pour protéger mon cœur

Pour diminuer les risques de maladie du cœur et des reins :



J'**arrête le tabac** et **je réduis l'alcool**



Je **mange des aliments bons** pour ma santé, de façon **variée et équilibrée** :

- Fruits et légumes,
- Céréales complètes et légumineuses
- Poissons gras,
- Noix et graines



Je **limite le sel, le sucre et les produits transformés** (plats préparés, charcuteries..)



J'essaye petit à petit, d'atteindre **30 minutes d'activités physiques** par jour.

Je ne reste pas assis trop longtemps, je prends **le temps de marcher un peu toutes les 2 heures**.

ET LE SPORT ?

La reprise d'une activité sportive sera progressive. Le repos est nécessaire pendant environ 6 semaines après l'accouchement. Il est vivement conseillé de consulter une sage-femme ou un médecin pour faire un bilan de l'état de son périnée avant la reprise d'un sport.

Quelles habitudes simples pour moi et ma famille ?

A chacune sa formule :



Je ne **manque pas une occasion de bouger** : prendre les escaliers, faire ses courses à pied, promener son enfant en poussette....



Je **programme mon activité à l'heure qui me convient** : en horaires décalés, en salle ou chez moi avec une application



Je **me fais aider** et **m'autorise du temps pour moi**. Je demande de l'aide à mes proches pour garder mon bébé quelques heures.

Après l'expérience d'une grossesse difficile, je peux souffrir de dépression ou baby-blues fragile.



Je **ne reste pas seule** et je **demande de l'aide** à un médecin ou sage-femme, une psychologue ou **une association** de femmes ayant eu ces désordres hypertensifs.

GROSSESSE SANTE CONTRE LA PRE-ECLAMPSIE

www.grossesse-sante.org

Découvrez les témoignages et les conseils de femmes ayant eu une pré-éclampsie



Qu'est ce que je continue à faire tout au long de ma vie ?

Je parle de ce qui m'est arrivé

pendant la grossesse, avec les professionnels de santé

J'ai accouché le : .../.../...

Le poids de mon bébé à la naissance :

Pendant mes grossesses, j'ai eu :

- ☐ Pré-éclampsie
- ☐ Eclampsie
- ☐ HELLP Syndrome
- ☐ Hypertensions artérielle
- ☐ Diabète
- ☐ Décollement du placenta
- ☐ Accouchement prématuré
- ☐ Petit poids du bébé
- ☐ Mort du bébé pendant la grossesse ou la naissance



Que dois-je surveiller ?

Je note :

1



2



3



	Mes rendez vous médicaux *	Ma tension	Mon poids
Sortie de la maternité	Le/..../....	/.....	
Consultation dédiée à ma tension	Le/..../....	/.....	
Entretien post natal (4-8 semaines)	Le/..../....	/.....	
Consultation post natale (6-8 semaines)	Le/..../....	/.....	
Consultation de suivi de ma tension	Le/..../....	/.....	
Consultation de suivi tous les ans	Le/..../....	/.....	

* Un médecin généraliste, une sage-femme, un gynécologue, un cardiologue ou autre

Vrai ou Faux ?



Je peux allaiter quand je prends un traitement pour l'hypertension. Vrai

L'**allaitement est conseillé** même si je prends un traitement contre l'hypertension. Il est bénéfique pour mon bébé, mais aussi pour moi ! Il **favorise la perte de poids et diminue le risque de diabète et de maladies du cœur et des vaisseaux.**



Je ne ressens rien et je n'ai pas de traitement. Je surveille ma tension. Vrai

Je surveille ma tension tous les ans car même si je n'ai pas d'hypertension après ma grossesse, le risque d'avoir une maladie cardiovasculaire augmente avec les années de vie.



Je n'ai pas besoin de prendre mon traitement car je n'ai pas de symptôme. Faux

Si mon médecin m'a prescrit un traitement contre l'hypertension, je le prends même si je n'ai pas de symptôme. C'est bon pour mon cœur. Et avant ma prochaine grossesse, je consulte mon médecin pour faire le point sur mon traitement.

Vrai ou faux ?



La santé de mon enfant passe avant la mienne. Faux

La santé de mon enfant est importante bien sûr mais **ma santé compte aussi**. Prendre soin de moi, c'est bénéfique pour toute la famille. J'essaye de prendre mes rendez-vous médicaux en même temps que ceux de mon bébé.



Ce n'est pas de ma faute si j'ai eu de l'hypertension ou une pré-éclampsie. Vrai

L'hypertension ou la pré-éclampsie sont fréquentes et arrivent à n'importe quelle femme. En prenant soin de mon coeur, je diminue le risque que cela recommence à ma prochaine grossesse.



L'hypertension, c'est juste lié au stress. Faux

Le stress n'est pas la cause principale de mon hypertension, mais il peut la favoriser ou l'aggraver.



Mes proches peuvent jouer un rôle. Vrai

Oui, par exemple, mes proches peuvent **aussi garder mon enfant** pour les rendez vous médicaux ou venir avec moi pour poser des questions. En les impliquant dans le suivi de ma santé, ils m'aident pour avoir un mode de vie sain.



GROSSESSE SANTÉ CONTRE LA PRÉ-ECLAMPSIE

www.grossesse-sante.org

Découvrez les témoignages et les conseils de femmes ayant eu une pré-éclampsie.



www.youtube.com/@TuoGrossesse

Des vidéos brèves et ludiques pour mieux comprendre la pré-éclampsie, la prise de tension.



www.santementale-info-service.fr



www.1000-premiers-jours.fr



www.tabac-info-service.fr

MANGER BOUGER

www.mangerbouger.fr



PT11-565-26B