

# Comprendre l'hypotension orthostatique

## Qu'est-ce que l'hypotension orthostatique?

L'hypotension orthostatique est une baisse importante de la pression (tension artérielle) lorsqu'une personne se lève à partir d'une position assise ou couchée. Elle survient surtout chez les aînés.

## Quels sont les symptômes de l'hypotension orthostatique?








- vertige ou étourdissement
- évanouissement
- vision trouble
- faiblesse
- instabilité en marchant
- nausée

Les symptômes peuvent être pires le matin au lever et après un repas ou la prise de médicaments. Ils peuvent causer une chute et des blessures.

## Quelles sont les causes de l'hypotension orthostatique?

- déshydratation (ne pas boire assez d'eau), surtout s'il fait très chaud ou que vous avez beaucoup transpiré
- diarrhée ou vomissements prolongés
- maladie (p. ex. du cœur, de Parkinson, diabète)
- certains médicaments (incluant ceux en vente libre)
- alitement – Rester longtemps au lit ou inactif peut vous affaiblir.
- consommation d'alcool

## Que pouvez-vous faire?

Parlez	Mesurez	Examinez	Buvez
 Parlez à votre médecin* si vous avez l'un des symptômes précisés.	 Faites mesurer votre pression (en position couchée et debout) par votre médecin*.	 Examinez tous vos médicaments avec votre pharmacien ou médecin*.	 Buvez beaucoup de liquides**, mais évitez ou limitez l'alcool.
Évitez	Bougez	Levez-vous lentement	
 Évitez de vous pencher ou de vous lever brusquement.	 Bougez tous les jours et faites un peu d'exercice comme la marche.	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Assoyez-vous sur le bord du lit et laissez pendre vos jambes 1 minute.</li> <li>2. Pointez les orteils de haut en bas pour stimuler les muscles des jambes.</li> <li>3. Appuyez-vous sur un meuble stable pour vous lever à partir du lit ou d'une chaise.</li> <li>4. En cas d'étourdissement (ou d'autre symptôme), rassoyez-vous.</li> </ol>	

\* Médecin ou autre professionnel de la santé comme une infirmière ou infirmière praticienne.

\*\* Discutez de la quantité adéquate avec votre médecin si on vous a conseillé de boire moins de liquides.

Professionnels de la santé : Pour d'autres ressources, consultez le [www.posturalhypotension.ca](http://www.posturalhypotension.ca) (en anglais).