

Messages clés et fiche d'information du communiqué de presse de Cœur + AVC sur l'hypertension pour les médias

À publier le 18 octobre 2022

1. Principaux points à retenir
2. Messages clés (y compris les résultats du sondage mené auprès des professionnels de la santé)
3. Définitions
4. Pseudonymes de Cœur + AVC sur les médias sociaux et liens vers les comptes

1. Principaux points à retenir

- **L'hypertension est une voie rapide vers l'AVC et les maladies du cœur.**
 - L'hypertension est le principal facteur de risque d'AVC, de même qu'un important facteur de risque de maladie du cœur. La prévention et la prise en charge de l'hypertension artérielle aident à réduire les risques d'AVC et de maladie du cœur.
 - L'hypertension touche près de huit millions d'adultes au pays¹, et ce nombre continuera d'augmenter en raison du vieillissement de la population et du nombre croissant de personnes qui reçoivent un diagnostic de ce trouble à un plus jeune âge.
- **Les professionnels de la santé sont préoccupés par le taux croissant de personnes atteintes d'hypertension et par les risques accrus liés à ce trouble.**
 - Un sondage réalisé chez près de 1 000 professionnels de la santé au pays a révélé des préoccupations importantes à l'égard de l'hypertension, notamment le manque de sensibilisation et de compréhension de la population, les inégalités pour les personnes présentant le risque le plus élevé, le manque de soutien pour le dépistage et la prise en charge de l'hypertension, ainsi que d'autres défis liés à la prévention et au contrôle de l'hypertension en raison des perturbations causées par la pandémie.
 - Le traitement et le contrôle de l'hypertension artérielle ont diminué sur une période de 10 ans, et ce, particulièrement chez les femmes^{2,3}.
 - Le sondage destiné aux professionnels de la santé a également mis en évidence les principaux points à améliorer en matière de prévention, de dépistage et de contrôle de l'hypertension.
- **Il est possible de faire mieux quant à la prévention, au dépistage et au contrôle de l'hypertension artérielle au pays, mais nous ne déployons toujours pas suffisamment d'efforts en ce sens.**
 - Des améliorations peuvent être apportées pour accroître la sensibilisation et l'éducation, assurer l'accès à des soins et à des suivis réguliers auprès de professionnels de la santé, réaliser plus de vérifications de routine de la pression artérielle au sein de la communauté, effectuer une meilleure prévention et s'attaquer aux déterminants sociaux de la santé.
 - Cœur + AVC travaille activement sur ces points en finançant la recherche, en sensibilisant la population, en fournissant des renseignements et des ressources pour aider les personnes à connaître et à maîtriser leur pression artérielle, en promouvant et en soutenant les changements au sein des systèmes de santé, y compris par l'entremise

¹ [Système canadien de surveillance des maladies chroniques](#)

² Leung AA, Bell A, Tsuyuki RT, Campbell NRC. Refocusing on hypertension control in Canada. *CMAJ*. 2021;193(23):E854-E855. doi:10.1503/cmaj.210140

³ [Leung AA, Williams JVA, McAlister FA, et al. Worsening Hypertension Awareness, Treatment, and Control Rates in Canadian Women Between 2007 and 2017. *Canadian Journal of Cardiology*. 2020;36\(5\):732-739. doi:10.1016/j.cjca.2020.02.092](#)

des lignes directrices canadiennes pour les pratiques optimales de soins de l'AVC, et en travaillant en collaboration avec des intervenants clés de partout au pays, comme Hypertension Canada.

2. Messages clés et faits à l'appui

1. La pression artérielle élevée (hypertension) est un problème de santé important qui est de plus en plus répandu. Elle touche des millions de personnes au pays et les expose à un risque élevé d'AVC et de maladie du cœur.

- L'hypertension est le principal facteur de risque d'AVC, de même qu'un important facteur de risque de maladie du cœur.
- Près de huit millions d'adultes au pays sont atteints d'hypertension artérielle. Ce nombre continuera d'augmenter en raison du vieillissement de la population et du nombre croissant de personnes recevant un diagnostic d'hypertension artérielle à un plus jeune âge.
- L'hypertension touche environ un adulte sur quatre au pays⁴.
- L'hypertension est souvent décrite comme le « tueur silencieux », car elle n'est généralement associée à aucun symptôme précurseur et les personnes ne s'aperçoivent pas qu'elles la développent.
- Le coût annuel associé à l'hypertension artérielle au pays est de 13,9 milliards de dollars⁵.
- Certaines études ont révélé une croissance des facteurs de risque associés au mode de vie durant la pandémie, notamment une hausse de la sédentarité chez les jeunes^{6,7} et les adultes⁸, de même qu'une augmentation de la consommation d'aliments transformés⁹.
- Certains groupes au pays présentent un risque disproportionné d'hypertension artérielle, notamment les femmes de plus de 65 ans, les personnes originaires de l'Asie du Sud et les Canadiens noirs¹⁰.

2. La prévention et le contrôle de l'hypertension sont des moyens très efficaces pour réduire les risques d'AVC et de maladie du cœur, mais nous ne déployons toujours pas suffisamment d'efforts en ce sens.

⁴ [Système canadien de surveillance des maladies chroniques](#)

⁵ Weaver CG, Clement FM, Campbell NRC, et coll. Healthcare Costs Attributable to Hypertension: Canadian Population-Based Cohort Study. *Hypertension*. 2015; 66(3) : 502-508. DOI : 10.1161/HYPERTENSIONAHA.115.05702.

⁶ Gouvernement du Canada, Statistique Canada. Les répercussions inégales de la pandémie de COVID-19 sur les habitudes d'activité physique des Canadiens; 2022. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2022005/article/00003-fra.htm>

⁷ Tao CS, Zhu L, Strudwick G, et al. The impact of physical activity on mental health outcomes during the COVID-19 pandemic. *Science Briefs of the Ontario COVID-19 Science Advisory Table*. 2022;3(62). <https://covid19-sciencebrief.ca/sciencebrief/the-impact-of-physical-activity-on-mental-health-outcomes-during-the-covid-19-pandemic/>

⁸ <https://santemontreal.qc.ca/population/coronavirus-covid-19/situation-du-coronavirus-covid-19-a-montreal/point-sante/habitudes-de-vie/>

⁹ Bergeron A, Durette G. L'alimentation d'adultes québécois et canadiens en contexte de pandémie de COVID-19. *Rapport de l'INSPQ, Centre d'expertise et de référence en santé publique*; 2022. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3180-alimentation-adultes-contexte-pandemie-covid19>

¹⁰ Rana A, de Souza RJ, Kandasamy S, Lear SA, Anand SS. Cardiovascular risk among South Asians living in Canada: a systematic review and meta-analysis. *CMAJ Open*. 2014;2(3):E183-191. doi:10.9778/cmajo.20130064
Chiu M, Austin PC, Manuel DG, Tu JV. Comparison of cardiovascular risk profiles among ethnic groups using population health surveys between 1996 and 2007. *CMAJ*. 2010;182(8):E301-E310. doi:10.1503/cmaj.091676
Gasevic D, Ross ES, Lear SA. Ethnic Differences in Cardiovascular Disease Risk Factors: A Systematic Review of North American Evidence. *Can J Cardiol*. 2015;31(9):1169-1179. doi:10.1016/j.cjca.2015.06.017

- Le traitement de l'hypertension est très efficace pour réduire les risques de maladie cardiovasculaire et prévenir les incapacités et les décès liés à ces maladies. Cependant, le traitement et le contrôle de l'hypertension ont diminué sur une période de 10 ans (2007-2017), et ce, particulièrement chez les femmes.

3. Les professionnels de la santé sont très préoccupés par le taux croissant de personnes atteintes d'hypertension et des risques accrus liés à ce trouble, de même que par le manque de sensibilisation, de prévention, de dépistage et de traitement. Ils ont toutefois trouvé des solutions pour améliorer la situation.

Selon un sondage réalisé par Cœur + AVC auprès de 1 000 professionnels de la santé à l'échelle nationale* :

L'hypertension est une maladie grave

- Huit professionnels de la santé sur dix sont préoccupés par le fait que l'hypertension artérielle est le principal facteur de risque d'AVC, de même qu'un important facteur de risque de maladie du cœur. Près de la moitié de ces répondants sont très préoccupés par ce fait.
- Sept professionnels de la santé sur dix sont préoccupés par le fait que les personnes présentant le risque le plus élevé d'être atteintes d'hypertension sont souvent celles qui sont frappées par des inégalités, y compris des obstacles au traitement et au soutien. De plus, quatre de ces répondants sur dix sont très préoccupés par ce fait.
- Sept professionnels de la santé sur dix sont préoccupés par le fait que des personnes développent une hypertension à un plus jeune âge qu'auparavant.
- Six professionnels de la santé sur dix sont préoccupés par le fait que l'hypertension est souvent causée par des comportements malsains.

Le manque de sensibilisation et de compréhension concernant l'hypertension expose la population à un plus grand risque.

- Plus de sept professionnels de la santé sur dix sont préoccupés par le fait que les personnes ne réalisent pas qu'elles développent une hypertension, car elle ne comporte généralement aucun signe précurseur, et qu'elles ne comprennent pas en quoi consistent l'hypertension et les risques qui y sont associés.
- Les études ont démontré que le taux de sensibilisation est à son plus faible chez les adultes plus jeunes¹¹.

Il n'y a pas suffisamment de services et de ressources de soutien en place pour effectuer le dépistage, le suivi et la prise en charge de la pression artérielle au pays.

- Sept professionnels de la santé sur dix sont préoccupés par le manque de lignes directrices pour les pratiques en matière de dépistage de l'hypertension artérielle, notamment en raison du retrait de l'examen annuel et de l'absence d'éducation de la population.
- Six professionnels de la santé sur dix sont préoccupés par le fait que l'hypertension n'est pas traitée et contrôlée adéquatement.

La perturbation de la vie des gens et de la capacité à avoir accès à des soins de santé durant la pandémie a eu une incidence négative sur la pression artérielle de la population.

- Plus de huit professionnels de la santé sur dix croient que les facteurs de risque liés au mode de vie entraînant des répercussions négatives sur la pression artérielle ont connu une hausse en raison de la pandémie. En outre, plus de six professionnels de la santé sur dix sont d'avis que les groupes méritant l'équité présentent une augmentation encore plus importante.
- Huit professionnels de la santé sur dix craignent qu'il y ait eu une augmentation du nombre de nouveaux cas non diagnostiqués et que plus de personnes ayant déjà reçu un diagnostic d'hypertension n'aient pas bien pris en charge et contrôlé leur maladie en raison de la pandémie.

¹¹ Gouvernement du Canada, Statistique Canada. Tension artérielle et hypertension; 2019. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2019002/article/00002-fra.htm>

- Plus de la moitié des professionnels de la santé sont préoccupés par le fait que plus de personnes que ce qui aurait normalement été le cas aient développé une hypertension durant la pandémie. Voici les principales raisons mentionnées pour cette augmentation :
 - hausse des facteurs de risque associés au mode de vie (p. ex., inactivité, mauvaises habitudes alimentaires, tabagisme, consommation d'alcool);
 - absence de suivis réguliers en personne;
 - augmentation du stress;
 - incapacité à accorder la priorité à des problèmes de santé existants en raison d'autres difficultés et préoccupations.

Solutions : Mieux prévenir, dépister et contrôler l'hypertension artérielle au pays.

- Les professionnels de la santé ont relevé plusieurs points importants pour mieux soutenir les personnes atteintes d'hypertension ou à risque de développer ce problème de santé :
 - Assurer l'accès à des soins et des suivis réguliers auprès de professionnels de la santé.
 - Assurer l'accès à des vérifications de routine de la pression artérielle au sein de la communauté ou auprès de fournisseurs de soins primaires, y compris de pharmaciens et de paramédicaux communautaires.
 - S'attaquer aux déterminants sociaux de la santé (p. ex., éducation, littéracie, revenu, logement, soutien social, accès à des aliments nutritifs et activité physique).
 - Accroître la sensibilisation de la population quant à l'importance de surveiller sa pression artérielle.
 - Assurer l'accès à des programmes et des ressources de soutien pour modifier le mode de vie qui sont appropriés et adaptés aux différentes cultures.
 - Assurer un accès universel aux médicaments, y compris ceux pour l'hypertension.

** Sondage mené en ligne du 20 juin au 3 août 2022 auprès de 982 professionnels de la santé (infirmiers, ambulanciers/premiers répondants, médecins, spécialistes en réadaptation, chercheurs, dirigeants des systèmes de santé, éducateurs et thérapeutes). Le sondage était offert en français et en anglais. Il a été réalisé en collaboration avec Environics Research et a été promu à l'aide de diverses mesures ciblées, notamment par des partenaires professionnels de Cœur + AVC, des associations et d'autres intervenants.*

4. Conseils et outils pour prévenir et prendre en charge l'hypertension artérielle

Certains facteurs qui influencent la pression artérielle ne peuvent être contrôlés. C'est le cas notamment de l'âge, de l'origine ethnique, des antécédents familiaux et du genre. Cependant, il existe des mesures que tout le monde peut prendre pour prévenir et prendre en charge l'hypertension.

- Connaissez vos nombres : vérifiez ou faites mesurer votre pression artérielle régulièrement.
- Si vous recevez un diagnostic d'hypertension et que l'on vous prescrit des médicaments, prenez-les selon les directives données.

Les comportements ci-dessous sont importants pour rester en santé et prévenir l'hypertension, de même que les maladies du cœur et l'AVC qui pourraient en découler.

- Faites de l'activité physique pendant au moins 150 minutes par semaine.
- Mangez aussi sainement que possible : consommez beaucoup de fruits et légumes, des grains entiers et des aliments riches en protéines; limitez la consommation d'aliments hautement transformés; et évitez les boissons sucrées.
- Ne fumez pas.
- Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation à de petites quantités.
- Gérez votre stress.

Liens

- Découvrez le programme pour la pression artérielle de Cœur + AVC dans l'application *PC Santé* : <https://www.pchealth.ca/fr>.

- Choisissez un tensiomètre pour la maison dont la précision a été validée cliniquement par [Hypertension Canada](#). Cet organisme offre également des conseils pratiques pour vous aider à trouver l'appareil qui vous convient.
- Regardez la vidéo [Comment mesurer vous-même votre pression artérielle](#) de Cœur + AVC.
- Découvrez le [régime DASH](#) éprouvé cliniquement pour réduire la pression artérielle.
- Consultez les Recommandations canadiennes pour les pratiques optimales de soins de l'AVC de Cœur + AVC en matière de pression artérielle et de prévention de l'AVC en ligne à l'adresse <https://www.pratiquesoptimalesavc.ca/recommandations/prevention-secondaire-de-lavc-/prise-en-charge-de-la-pression-arterielle>.
- Renseignements d'Hypertension Canada destinés à la population : <https://hypertension.ca/fr/hypertension-you/>
- Visitez le site Web coeuretavc.ca pour obtenir plus de renseignements et de ressources.

3. Définitions

La **pression artérielle** est la mesure de la pression ou de la force qu'exerce le sang contre les parois des vaisseaux sanguins (artères). La lecture de la pression artérielle repose sur deux mesures. Le nombre supérieur représente la force exercée lorsque le cœur se contracte et expulse le sang dans les artères (pression systolique). Le nombre inférieur correspond à la pression au moment où le cœur se détend et se remplit de sang entre deux battements (pression diastolique).

La **pression artérielle élevée** (hypertension) survient lorsque la pression du sang dans les artères augmente et que le cœur doit travailler plus fort que la normale pour pomper le sang dans les vaisseaux sanguins.

Catégories de pression artérielle

Catégorie	Systolique/diastolique
Risque faible	120/80
Risque moyen	121-134/80-84
Risque élevé	135+/85+

4. Pseudonymes de Cœur + AVC sur les médias sociaux et liens vers les comptes

Twitter

- EN : @HeartandStroke (<https://twitter.com/HeartandStroke>)
- FR : @coeuretavc (<https://twitter.com/coeuretavc>)

Facebook

- EN : @heartandstroke <https://www.facebook.com/heartandstroke>
- FR : @coeuretavc (<https://www.facebook.com/coeuretavc>)

Instagram

- @heartandstroke (<https://www.instagram.com/heartandstroke/>)

LinkedIn

- **EN** : @heartandstroke (<https://www.linkedin.com/company/heart-and-stroke>)
- **FR** : @Coeur + AVC (<https://www.linkedin.com/company/heart-and-stroke>)