



Le Beat S1 : E2 Transcription – 2023

Le Beat – Épisode 2 Transcription finale

Prévenir, mesurer et gérer l'hypertension artérielle

[00:00:02] **D^{re} Christiane Laberge** : Est-ce que les gens prennent ça au sérieux ? Non, pas tout le temps, parce que ça ne tue pas. À moins d'avoir quelqu'un à côté de soi qui, parce que la peur que les gens devraient avoir n'est pas de mourir, nécessairement, c'est de vivre avec. [00:00:16][14.0]

[00:00:19] **Julie du Page** : Il y a de fortes chances que vous ou l'un de vos proches ayez été personnellement touchés par une maladie du cœur ou un AVC. Ces maladies peuvent dévaster des vies, parfois de façon soudaine, mais il y a de l'espoir. Je m'appelle Julie du Page et vous écoutez Le Beat, un balado produit par Cœur + AVC avec le soutien de nos généreux donateurs. Dans chaque épisode, les plus grands experts du pays se joignent à nous pour discuter des questions les plus urgentes liées à la santé du cœur et du cerveau, et vous serez inspirés par de vrais récits de personnes vivant avec une maladie du cœur ou les séquelles d'un AVC. Merci de votre écoute. Passons maintenant à l'épisode. [00:00:57][37.6]

[00:01:00] **Julie du Page** : La pression artérielle élevée, également appelée hypertension, est un problème de santé important qui est de plus en plus répandu. Elle touche environ un adulte sur quatre au pays, les exposant à un risque élevé puisque l'hypertension est le principal facteur de risque d'AVC et un important facteur de risque de maladies du cœur. Pourtant, l'hypertension passe souvent inaperçue. Elle n'est généralement associée à aucun symptôme précurseur. C'est pourquoi elle est souvent décrite comme le tueur silencieux. Dans cet épisode, nous en apprendrons plus sur l'hypertension et sur les mesures pour la prévenir, la réduire et la contrôler, diminuant ainsi notre risque cardiovasculaire. Tout d'abord, afin de tous être sur un même pied d'égalité, qu'est-ce que l'hypertension artérielle ? Je ne dois pas être la seule à être mêlée entre les deux chiffres. D^{re} Christiane Laberge, médecin de famille et chroniqueuse santé bien connue, démystifie le tout. [00:02:02][61.4]

[00:02:03] **D^{re} Christiane Laberge** : L'hypertension, en fait, c'est un phénomène physique qui nous donne habituellement deux chiffres. Les gens d'ailleurs qui disent, je ne fais pas de pression, ben t'es mort, parce que tout le monde a une pression artérielle. C'est l'artère qui va ressentir le battement de notre cœur quand le cœur va éjecter le sang pour ou l'envoyer se faire nettoyer aux poumons ou envoyer dans la circulation générale pour nous apporter de l'oxygène. Et le deuxième chiffre, le chiffre le plus bas, c'est la pression de remplissage du cœur quand ce sang en guillemet sale de gaz carbonique va retourner au cœur et que le sang propre des poumons va arriver également au cœur. Donc ça va faire un bruit. Quand on va lancer le sang, on va contracter. On va lancer le sang par la pompe partout et l'aspiration va faire CHHHH. Et à ce moment-là, c'est le chiffre le plus bas de remplissages. Donc ça, c'est la pression artérielle. C'est ce qu'on ressent quand on met l'appareil à pression, le sphygmomanomètre, et ça va cogner contre notre appareil. Ça va nous donner deux chiffres de pression en millimètre de mercure. [00:03:10][67.1]

[00:03:12] **Julie du Page** : Connaître ses chiffres de pression artérielle est important. Voici comment savoir s'ils sont dans la norme. [00:03:18][5.6]

[00:03:20] **D^{re} Christiane Laberge** : Le calcul de l'hypertension classique doit être en bas de 135 le chiffre du haut et/ou 85 le chiffre du bas. Donc la systolique à 135 maximale, et 85 le chiffre de la diastolique. Est-ce que c'est pire d'avoir une systolique élevée ? Une diastolique élevée ? Moi, j'ai juste

le chiffre du haut qui est haut, ça n'a pas d'importance. C'est et/ou, donc 135 et/ou sur 85.

[00:03:51][31.4]

[00:03:53] **Julie du Page** : Vers quel âge devrions-nous commencer à surveiller sa pression artérielle ?

[00:03:56][2.9]

[00:03:57] **D^e Christiane Laberge** : On parle toujours de la pression artérielle pour les vieux, mais en fait, on devrait commencer vers l'âge de 18, 20 ans à prendre sa pression artérielle sur une base régulière. Qu'est-ce qu'on entend par prendre sa pression artérielle régulièrement ? C'est très intéressant comme question que vous vous posez parce que si vous avez 20 ans, vous prenez la pilule anticonceptionnelle, vous la prenez deux fois par année. On est en affaires. Si vous avez 60 ans et plus et vous avez des facteurs de risque, vous êtes diabétiques, on exige de vous une pression artérielle plus basse parce que vous avez d'autres maladies et on vous dit vous, il faut que votre pression artérielle soit plus basse : une fois par semaine, une fois par mois, en général, c'est suffisant. [00:04:37][39.9]

[00:04:39] **Julie du Page** : Si on ne la surveille pas régulièrement. L'hypertension n'est pas évidente à reconnaître puisqu'elle ne présente aucun symptôme. Il y a par contre des facteurs de risque à surveiller dans notre vie quotidienne. [00:04:48][9.8]

[00:04:50] **D^e Christiane Laberge** : Évidemment, il y a des facteurs qui sont non-correctibles, qui sont ceux-là et il y a des facteurs correctibles. Par exemple, la personne qui est très sédentaire est beaucoup plus à risque. La personne qui est obèse est plus à risque. La personne qui consomme beaucoup de sel est plus à risque. La personne qui ne fait pas d'exercice du tout, mais du tout, du tout, du tout, sédentaire, mais vraiment ultra sédentaire, à risque. Fumeur, très très à risque. Alcool, oui, quantité modérée, quantité légère, légère, moins pire que modérée, puis moins pire que sévère. [00:05:23][32.5]

[00:05:24] **Julie du Page** : Gilles Rioux est un jeune grand-père énergique qui demeure à Québec. Ça fait maintenant plusieurs années qu'il vit avec de l'hypertension diagnostiquée à la suite d'une crise cardiaque. [00:05:32][8.4]

[00:05:34] **Gilles Rioux** : Mon hypertension a été diagnostiquée suite à mon premier infarctus, que j'ai fait à l'âge de 48 ans, donc ça fait à peu près une quinzaine d'années-là. Je savais que j'avais d'autres facteurs de risque. J'étais sédentaire. Je ne faisais pas beaucoup d'entraînement évidemment, et je n'ai pas nécessairement la meilleure alimentation qui soit. J'étais stressé donc, mais quand il m'a dit que je faisais un infarctus dû à l'hypertension, wouf, j'ai été un petit peu secoué quand on m'a annoncé ça.

[00:06:02][28.5]

[00:06:05] **Julie du Page** : Recevoir un diagnostic d'hypertension, ce n'est pas anodin et cela a soulevé un questionnement chez Gilles. [00:06:10][5.9]

[00:06:12] **Gilles Rioux** : J'ai dit qu'est-ce qui se passe? Est-ce que mon échéance est pour bientôt ? C'est toutes des questions qui se posent, si tu vas être capable de revenir travailler convenablement, faire une vie normale par la suite. C'est toutes ces questions-là que tu te poses dans ce temps-là, parce que tu ne sais pas un peu les conséquences que ça pourrait avoir sur ta vie, sur ta vie familiale, ta vie de travail, professionnelle et tout. Donc, c'est un décourageant. J'étais découragé quand on m'a annoncé ça. [00:06:38][26.5]

[00:06:39] **Julie du Page** : Gilles a été découragé, mais ça lui a pris quand même du temps et un deuxième infarctus avant qu'il se mette à faire des changements concrets dans son mode de vie afin d'améliorer son sort. [00:06:49][9.4]

[00:06:50] **Gilles Rioux** : Le deuxième infarctus a été un peu l'élément déclencheur. Ce deuxième est venu taper sur le clou, comme on dit. Après ça, j'ai consulté, tout, comme je disais tantôt, kinésologue, nutritionniste, diététiste. Tout changé. J'ai perdu du poids. Je n'ai jamais été aussi actif de toute ma vie. Je me sens bien. Je vais bien. Je vais au gym tous les jours, je vous dis je fais 30 000 pas par jour en moyenne depuis sept, huit ans maintenant. Ça fait partie de ma routine de vie maintenant. Je suis convaincu que c'est la meilleure médication. Si on pouvait vendre des pilules, des capsules de 30 minutes d'activité physique, si ça existait, ces médicaments-là en pilules, ça serait un « best one » mondial. Je suis convaincu. Puis les autres médicaments baisseraient tous. Parce que l'activité physique, ça aide sur le diabète, ça aide sur l'hypertension, ça aide pour maintenir ton poids. Ça favorise un meilleur sommeil. C'est pour ça que je ne me suis jamais senti aussi même si j'ai rien que 40 % de la puissance cardiaque. [00:08:01][71.2]

[00:08:04] **Julie du Page** : Gilles a beaucoup de mérite, d'avoir repris sa vie en main et de bouger autant. D^{re} Laberge nous explique ce qu'on peut faire concrètement pour réduire son risque d'hypertension. Pratiquer une activité physique régulièrement en fait partie. [00:08:15][11.6]

[00:08:17] **D^{re} Christiane Laberge** : Et de bouger ça veut simplement dire que ça peut être de passer l'aspirateur en dansant. Ça peut être de monter des escaliers plusieurs fois, surtout si vous restez dans une maison à étage. Ça peut être de monter l'escalier régulièrement, ça peut être de pelleter, ça peut être de vous promener sur la rue, tout simplement, avec un rythme un petit peu plus grand que simplement marcher tranquillo pour méditer. Ça peut être marcher un petit peu essoufflé, toujours capable de parler, pas capable de chanter. Donc si on atteint 150 minutes par semaine d'exercice modéré ou des quinze minutes avec, par intervalles qu'on appelle, quinze secondes vites, quinze secondes arrêtées, quinze secondes vites, quinze secondes arrêtées, pendant quinze minutes, on va aller chercher l'exercice nécessaire pour théoriquement nous aider. [00:09:04][47.2]

[00:09:06] **Julie du Page** : Même avec 40 % de sa puissance cardiaque, Gilles a compris qu'avoir un mode de vie sain, c'est de l'entretien. Gilles nous raconte une image qui l'a inspiré. [00:09:15][9.2]

[00:09:16] **Gilles Rioux** : Puis, je me rappelle aussi là, quand mon cardiologue m'a dit, écoute, oui, tu vas vivre le restant de ses jours à 40 % de ta puissance cardiaque, mais je — il m'a fait une analogie avec les voitures. Il a dit, tu sais, de grosses minounes qui ont de gros moteurs 8, il y en a qui ne font même pas 100 000 kilomètres, mais un petit 4, un petit moteur 4 bien entretenu, ça peut faire trois quatre cinq cents kilomètres. Ça, ça a changé ma vie et c'est ça qui m'a dit que bon, l'entretien, la bonne alimentation, l'exercice physique, ça va m'aider à... Puis évidemment dans les quinze dernières années, ça a super bien été, je me suis entraîné tous les jours. [00:10:01][44.6]

[00:10:02] **Julie du Page** : Une autre chose que nous pouvons faire pour aider à diminuer sa pression artérielle est de relaxer et de prendre le temps de respirer. [00:10:09][6.8]

[00:10:11] **D^{re} Christiane Laberge** : Il y a quelque chose de très intéressant que vous pouvez faire et ça s'appelle un feedback positif. Vous prenez votre tension artérielle normale, vous relâchez la machine et vous respirez. Inspirez, six secondes, expirez, pendant une minute. Et vous allez reprendre votre tension artérielle. La majorité des gens vont diminuer d'une grande proportion leur pression artérielle, surtout la systolique. Si c'est une pression qui est attribuable au stress et ça, si vous le faites plusieurs fois par jour. D'autre part, il y a la méditation pleine conscience. La pleine conscience, ça ne veut pas dire Ah-Omm assis avec les talons dans le front-là, ce n'est pas ça. C'est vraiment de conscientiser le geste que vous posez. Je marche dans la neige, ça se calme, c'est beau, c'est ça crisper sous les pieds. Je suis 100 % ici, maintenant. Ça ne veut pas dire gratter mon nombril et de regarder que moi-même, ce n'est

pas ça, la méditation pleine conscience, c'est simplement d'être là, tout simplement. Donc de nous aider à nous concentrer et fermer les appareils quand ce n'est pas nécessaire. [00:11:25][73.7]

[00:11:27] **Julie du Page** : Bien sûr, notre niveau de stress et donc notre état de santé est affecté par nos conditions de vie. D^{re} Laberge nous parle des facteurs socio-économiques qui peuvent jouer et s'ajouter à notre charge mentale. [00:11:38][11.2]

[00:11:40] **D^{re} Christiane Laberge** : Cette charge mentale, elle sera plus ou moins grande en fonction du statut économique, socio-économique. Quand on ne sait pas où on va coucher, on ne sait pas si on va manger, et non pas ce qu'on va manger, mais si on va manger. Quand on ne sait pas comment venir à bout de notre vie quotidienne. Cette pression-là est très difficile à évacuer, très difficile à solutionner. Souvent, quand on vient d'un milieu socio-économique plus faible, on va être plus volontiers fumeur, fumeur parce que c'est dopaminergique. Dopaminergique, ça veut dire que c'est une source de plaisir. Si on peut résoudre ces problèmes-là un après l'autre, on peut réduire la pression artérielle. Et j'ai déjà vu des situations de tension artérielle, entre guillemets, guérir, c'est-à-dire qu'on a pu diminuer les médicaments de façon appréciable quand certains conflits ont été réglés. Oui, la pression artérielle peut être contrôlée. Est-elle guérie ? La réponse est non. En général, non. On ne guérit pas de son hypertension une fois qu'elle est amorcée, mais on peut la soulager et la contrôler. [00:12:49][68.7]

[00:12:51] **Julie du Page** : Mais comment fait-on pour réduire ou contrôler son hypertension ? [00:12:54][2.6]

[00:12:56] **D^{re} Christiane Laberge** : Est-ce qu'on peut mieux contrôler l'hypertension ? La réponse est oui. Par exemple, quelqu'un qui est obèse et qui va réduire de 5 à 10 % son poids avec des méthodes naturelles. Quelqu'un qui va se mettre par exemple en même temps à dire moi maintenant, c'est mon 30 minutes par jour, les sept jours semaine. Quelqu'un qui dit moi je vais gérer mon stress, je vais faire de la cohérence cardiaque dont on parlait tantôt, plus un petit peu de méditation, quand je vais aller marcher. Cette personne-là qui perd 5 à 10 % de son poids, peut avoir un contrôle suffisant de sa tension artérielle pour, si c'est une cause qu'on appelle essentielle. Essentielle, ça veut dire qu'on n'a pas de cause physique à l'hypertension. Donc c'est 90, 95 % des hypertensions qui sont ce qu'on appelle essentielles. Ça part comme ça, ça débute comme ça. Donc ces gens-là peuvent avoir un bon contrôle au point où parfois on peut arrêter la médication, mais ça demeure un terrain vulnérable. Ça demeure une de vos faiblesses, donc ça demandera toujours à être surveillé. [00:14:01][65.1]

[00:14:04] **Julie du Page** : L'hypertension peut être gérée et surveillée, mais d'abord, il faut la prendre au sérieux. [00:14:09][5.7]

[00:14:11] **D^{re} Christiane Laberge** : Est-ce que les gens prennent ça au sérieux ? Non, pas tout le temps parce que ça ne tue pas. À moins d'avoir quelqu'un à côté de soi qui, parce que la peur que les gens devraient avoir n'est pas de mourir nécessairement, c'est de vivre avec. Et vivre avec un AVC c'est 3,5 millions de personnes au Canada. [00:14:31][19.7]

[00:14:32] **Julie du Page** : D^{re} Laberge nous suggère des moyens pour aider les gens à détecter l'hypertension. [00:14:35][3.4]

[00:14:37] **D^{re} Christiane Laberge** : Comment on ferait pour aider les gens à détecter ? Les personnes plus âgées, plus à risque, sont quand même des gens qui sont à même de se regrouper. On peut — les sensibiliser un peu plus facilement et on peut demander que ces gens-là, qui possèdent souvent un appareil à pression, un sphygmomanomètre, puissent prendre la pression de leurs pairs. On prend notre café tous les jours, on refait le monde, on est huit personnes, apporte ton appareil à pression, prend la

pression de tout le monde. Déjà là, ça devient un geste communautaire. Mais t'as des gens qui ne pensent simplement pas. Alors ça, ça pourrait être de petits rappels au niveau des objets, dans la pharmacie ou au niveau des produits de consommation courante. Alors ça, ça pourrait être une suggestion. Et évidemment, il y a toujours la publicité. [00:15:28][50.7]

[00:15:30] **Julie du Page** : Ce serait important de faire de petits rappels à la population parce que beaucoup de gens ne sont pas bien informés au sujet de l'hypertension. [00:15:37][6.5]

[00:15:39] **D^{re} Christiane Laberge** : Est-ce que la population est bien informée au sujet de l'hypertension ? Jamais assez, parce que les gens sont souvent confondus au niveau du chiffre du haut, du chiffre du bas. Qu'est-ce que ça veut dire exactement ? Je ne m'en souviens jamais. C'est quoi les bons chiffres. Alors, ce serait important de noter ces bons chiffres qui soient clairement écrits et qui soient écrits gros, parce que, en vieillissant, on a de la misère avec les yeux. On ne voit pas clairement et, malheureusement, la majorité des informations sont écrites petites. Les informations sont écrites petites et en plus allez voir sur internet. Ben non, les gens qui ont pas de sous, les gens qui ne lisent pas beaucoup, ne liront pas sur internet, n'iront pas sur internet, et calculez que 30 à 35 % de la population qui n'y aura pas accès par littératie ou par argent ou par disponibilité des produits informatiques. Donc, n'oubliez pas cette population-là qui est celle qui, au fond, est la plus à risque d'hypertension et de ses complications, sans y voir parce que n'ayant pas accès aux services médicaux, aux services infirmiers, aux services connexes. Donc oui, il faut mettre une publicité partout. Quel est votre chiffre de pression artérielle ? Ding ding ding ! Ça fait un petit hameçon de telle sorte que ça nous permet d'en parler. Et ça, c'est la clé. Plus on en parle, plus les gens le connaissent, plus ils le connaissent avec leurs mots, plus ils intègrent la notion et plus ils prennent action. [00:17:16][97.4]

[00:17:20] **Julie du Page** : Près de 8 millions d'adultes au pays sont touchés par l'hypertension artérielle. Ce nombre continuera de croître en raison du vieillissement de la population, puisque le risque d'être atteint d'hypertension augmente avec l'âge. Beaucoup de professionnels de la santé sont préoccupés par la hausse de la pression artérielle au pays et nous comprenons maintenant mieux pourquoi. L'hypertension est une voie rapide vers l'AVC et les maladies du cœur. Nous avons donc une excellente occasion de rattraper les personnes avant qu'elles ne s'engagent trop loin sur cette voie. Pour y parvenir, nous devons sensibiliser la population, soutenir la prévention et améliorer l'accès au dépistage et à la prise en charge de l'hypertension. Si nous pouvons prévenir ou prendre en charge l'hypertension artérielle par des changements de modes de vie et la prise adéquate de médicaments, nous pourrions ainsi mieux combattre les maladies du cœur et l'AVC. Merci à Gilles d'avoir partagé son histoire et merci à D^{re} Christiane Laberge d'avoir offert son expertise. J'espère que vous avez apprécié cet épisode et restez à l'écoute pour en apprendre plus sur la santé cardiaque et cérébrale. Au prochain épisode, nous parlerons de réanimation avec le comédien Robert Marien. À bientôt. [00:18:39][79.3]

[00:18:42] **Julie du Page** : Merci d'avoir écouté Le Beat et un merci spécial à nos donateurs d'avoir rendu ce balado possible. J'espère que vous retiendrez quelques informations précieuses de l'épisode d'aujourd'hui. Peut-être aussi serez-vous inspirés à joindre une communauté déterminée à combattre les maladies du cœur et l'AVC. Abonnez-vous maintenant pour rester à l'affût, vous inspirer et retrouver l'espoir. N'oubliez pas d'évaluer et de commenter le balado pour que nous puissions toucher encore plus d'auditeurs. Restez à l'écoute pour notre prochain épisode. En attendant la prochaine fois, je suis Julie du Page et merci d'avoir été des nôtres. [00:18:42][0.0]

[1055.6]

