Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada

L'HYPERTENSION

Faits saillants de l'Enquête sur les personnes ayant une maladie chronique au Canada 2009

Les personnes qui ont une tension artérielle élevée, aussi appelée hypertension, courent un risque accrû d'être atteintes d'une maladie cardiaque, d'être victimes d'une crise cardiaque, et d'un accident vasculaire cérébral. **Un Canadien sur cinq âgé de plus de 20 ans sait qu'il est atteint de ce problème.**[1]

Que font les Canadiens souffrant d'hypertension pour contrôler leur tension artérielle élevée?

Le Programme éducatif canadien sur l'hypertension recommande aux personnes souffrant d'hypertension ce qui suit :

- Avoir pour objectif de réduire leur tension artérielle pour la faire passer à moins de 140/90 mm Hg. Quant aux personnes soufrant de diabète ou d'une insuffisance rénale chronique, il leur est recommandé de réduire leur tension artérielle à moins de 130/80 mm Hg.
- Faire vérifier régulièrement leur tension artérielle par un professionnel de la santé.
- Vérifier leur tension artérielle à la maison au moyen d'un tensiomètre approuvé par la Société canadienne d'hypertension artérielle.
- Avoir un plan de contrôle de leur tension artérielle.
- Adopter et maintenir un mode de vie sain, l'élément essentiel au contrôle d'une tension artérielle élevée. Ce mode de vie sain comprend:
  - en réduisant la quantité de sodium (sel) consommée;
  - en adoptant une saine alimentation qui comprend une consommation de légumes et de fruits ainsi que des produits laitiers et de la viande faibles en graisses saturées;
  - en pratiquant une activité physique d'intensité modérée pendant 30 à 60 minutes, et ce, de 4 à 7 jours par semaine;
  - en conservant un poids-santé;
  - en limitant la consommation d'alcool;
  - en cessant de fumer.
- Prendre des médicaments appropriés pour contrôler sa tension artérielle, tel que prescrit par son médecin.

L'Enquête sur les personnes ayant une maladie chronique au Canada 2009 de l'Agence de la santé publique du Canada procure de nouveaux renseignements sur le respect de ces recommandations par les Canadiens souffrant d'hypertension. Dans le cadre de cette récente enquête menée par Statistique Canada, on a interrogé un échantillon représentatif à l'échelle nationale de 6 142 personnes ayant déclaré avoir été diagnostiquées d'hypertension par un professionnel de la santé.

Pour conserver une bonne tension artérielle, il est nécessaire de bénéficier d'un suivi continu

La tension artérielle doit être à des niveaux sains

- 78% des Canadiens souffrant d'hypertension estimaient que leur tension artérielle est bien contrôlée.
- 4% jugeaient leur tension artérielle élevée et 17% estimaient que leur tension artérielle était moyennement élevée. Moins de 1 % des Canadiens déclaraient qu'ils ne le savaient pas.

La tension artérielle doit être vérifée régulièrement

- La plupart des personnes souffrant d'hypertension (95 %) ont déclaré avoir fait vérifier leur tension artérielle par un professionnel de la santé au moins une fois par année. La proportion de Canadiens souffrant d'hypertension et ayant rapporté ne pas avoir de médecin de famille est de 5 %.
- 46% des Canadiens souffrant d'hypertension ont déclaré vérifier leur tension artérielle à la maison. De ces personnes, les deux tiers ont déclaré avoir appris comment le faire grâce à un professionnel de la santé.

Il faut avoir un plan pour contrôler la tension artérielle élevée

- La majorité des Canadiens souffrant d'hypertension (85 %) estiment qu'ils ont un plan pour contrôler leur tension artérielle.
- Plus de la moitié des personnes souffrant d'hypertension (53 %) ont déclaré n'avoir jamais discuté avec leur professionnel de la santé d'une cible concernant leur tension artérielle.

Canada

- Près de la totalité (93 %) estime avoir suffisamment d'information pour contrôler leur tension artérielle.
- 66% des personnes souffrant d'hypertension ont affirmé qu'elles aimeraient recevoir de l'information et de la formation sur l'hypertension lors des rendez-vous médicaux.

La gestion de la tension artérielle à l'aide de changements apportés au mode de vie et/ou de la médication

Les personnes souffrant d'hypertension ont déclaré avoir tenté de modifier leur mode de vie pour contrôler leur tension artérielle ou pour d'autres raisons

- La proportion de personnes ayant déclaré avoir limité leur consommation de sel est de 89 %.
- La proportion de personnes ayant déclaré avoir modifié les types d'aliments qu'elles consomment est de 89 %.
- La proportion de personnes ayant déclaré avoir essayé de faire de l'exercice ou de participer à des activités physiques est de 80 %.
- La proportion de personnes ayant déclaré contrôler leur poids ou essayer de perdre du poids est de 66 %. Une proportion additionnelle de 26 % estime qu'elle a déjà un poids santé.
- De ceux et celles qui fument, 75 % ont déclaré avoir cessé de fumer ou réduit leur consommation.
- Parmi les personnes qui consommaient plus d'alcool que la quantité recommandée, une proportion de 57 % a déclaré avoir réduit la quantité d'alcool consommée.

De nombreuses personnes souffrant d'hypertension n'ont pas adopté ou maintenu des comportements associés à un mode de vie sain et un poids santé qui pourraient les aider à contrôler leur tension artérielle

- Selon des données autodéclarées sur l'activité physique durant les temps libres, 58 % des Canadiens souffrant d'hypertension ont déclaré être inactifs.
- Selon des données autodéclarées sur la taille et le poids, 71% des Canadiens souffrant d'hypertension ont déclaré avoir une surcharge pondérale ou être obèses.
- 58 % des Canadiens ont déclaré ne pas consommer de cinq à dix portions de fruits et de légumes par jour.
- 17 % des Canadiens ont déclaré fumer quotidiennement ou occasionnellement.

Les médicaments constituent un élément important pour le contrôle de la tension artérielle

- La plupart des Canadiens souffrant d'hypertension (82 %) ont déclaré avoir pris des médicaments pour contrôler leur tension artérielle. De ce nombre, 62 % ont déclaré prendre un médicament, 27 % deux médicaments et 11 % au moins trois médicaments pour contrôler leur tension artérielle.
- 10% des individus souffrant d'hypertension ont déclaré ne pas prendre de médicaments parce que leur tension artérielle est contrôlée sans médication.

Sommaire

La plupart des Canadiens souffrant d'hypertension ont signalé que leur tension artérielle est bien contrôlée, qu'ils prennent leurs médicaments, disposent d'un plan et ont suffisamment d'information pour contrôler leur hypertension. Des programmes tels que le Programme éducatif canadien sur l'hypertension ainsi que d'autres programmes ont contribué à ce succès.

Cependant, une quantité substantielle de personnes souffrant d'hypertension (une sur quatre) signalent que leur tension artérielle n'est pas bien contrôlée. Certaines personnes (une sur vingt) n'ont pas de médecin de famille, plusieurs sont physiquement inactives (58 %), ont un excédent de poids ou sont obèses (71 %), fument quotidiennement (17 %) et ne mangent pas au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour (58 %). Le maintien d'un mode de vie sain et d'un poids santé contribuent au contrôle de l'hypertension et à la réduction du besoin de médicaments.

1 Agence de la santé publique du Canada. Faits et chiffres sur l'hypertension. Récupéré en octobre 2009. http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/cvd-mcv/hypertension_figures-fra.php

Il est possible d'obtenir en ligne de plus amples renseignements sur la tension artérielle élevée aux adresses suivantes :

- Agence de la santé publique du Canada
  www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/cvd-mcv/hypertension-fra.php
- Le Programme éducatif canadien sur l'hypertension
  http://hypertension.ca/chep/fr/
- Tension Artérielle Canada
  www.hypertension.ca/bpc/fr
- Fondation des maladies du cœur
  www.heartandstroke.com

Il est possible d'obtenir en ligne de plus amples renseignements sur l'Enquête sur les personnes ayant une maladie chronique au Canada 2009 à l'adresse suivante :

- Statistique Canada
  www.statcan.gc.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2009
Cat : HP35-15/2-2009F-PDF
ISBN : 978-1-100-93131-9