

SONDAGE SUR L'HYPERTENSION

Les Canadiens en sous-estiment les risques et surestiment leurs efforts pour la prévenir.

PAR MARIE-MICHÈLE MANTHA

L'hypertension artérielle a beau affecter la moitié des Canadiens de 65 ans et plus, peu de gens craignent d'en souffrir un jour. En fait, selon un récent sondage, seulement un Canadien sur cinq l'appréhende, et à peine un sur dix au Québec. Et si la plupart des gens font leur possible pour être actifs et consommer moins de sel, leurs efforts ne suffisent pas.

Ces constatations sont tirées d'une enquête menée par Léger Marketing entre le 30 août et le 8 septembre 2011, à la demande d'Hypertension Canada : 1 027 Canadiens âgés de 45 ans et plus y ont participé.

Lyne Cloutier, infirmière et professeure à l'Université du Québec à Trois-Rivières, ne s'étonne pas que l'HTA ne soit pas perçue comme un problème de santé menaçant. Souvent, l'HTA ne provoque pas de symptôme évident, contrairement à la maladie d'Alzheimer, explique-t-elle. Puis, on ne meurt pas de l'HTA mais de ses complications. « De façon naturelle, les gens ont tendance à attribuer le risque aux autres plutôt qu'à eux-mêmes », précise Lyne Cloutier, qui préfère voir ces résultats d'un bon œil. « Ce sondage nous révèle que la population est consciente qu'elle doit consommer moins de sel. Comme infirmières, faisons un pas de plus et amenons les gens à modifier leur comportement. »

HABITUDES DE VIE : UN DÉCALAGE

D'après ce sondage, huit participants sur dix sont persuadés que leur mode de vie est suffisamment sain pour les protéger de l'HTA. Or, la réalité n'est pas si rose. La moitié des personnes interrogées consomme trop peu de fruits et de légumes, c'est-à-dire moins de quatre portions par jour. De plus, même si trois répondants



© iStockphoto / Thinkstock



« Une fois le patient informé, il faut aborder concrètement la question de son alimentation, voir quelles barrières le freinent et quels éléments facilitants sont à mettre en place. »

Lyne Cloutier, professeure à l'UQTR

sur quatre disent surveiller leur apport en sodium, la plupart d'entre eux (70 %) ne savent pas que l'apport quotidien recommandé se situe entre 1200 mg et 1500 mg. En matière d'activité physique, seulement le tiers des participants atteint la recommandation, soit au moins 2 h 30 d'exercice physique modéré par semaine.

MOTIVER LES PATIENTS

Selon Lyne Cloutier, les infirmières peuvent jouer un rôle clé pour aider les patients à mieux se prendre en mains. L'entretien motivationnel est l'un des outils qu'elles privilégient. Il peut s'agir d'aider le patient à lire les étiquettes alimentaires ou à se défaire de ses fausses croyances. La population évolue, remarque l'infirmière. Par exemple, plusieurs jeunes apprennent à lire les étiquettes à l'école. D'autres s'informent en scannant les codes barres des produits d'épicerie avec leur iPad.

Il ne faut pas perdre de vue les avancées dans le contrôle de l'HTA au pays, note Lyne Cloutier. Entre 1992 et 2009, la maîtrise de la pression artérielle chez les gens affectés est passée de 13 à 65 % (MacAlister *et al.*, 2011). Ce progrès est attribuable entre autres à la mise sur pied du Programme éducatif canadien sur l'hypertension (le PECH) en 1999.

Sources

Berthiaume, P. et D. Fortier. « L'entretien motivationnel », *Perspective infirmière*, vol. 9, n°2, mars/avril 2012, p. 34-37. [En ligne : www.oiq.org/sites/default/files/uploads/pdf/publications/perspective_infirmieres/2012_vol9_n02/11Entretien.pdf]

Hypertension Canada. « PECH/CHEP 2011 – Lignes directrices ». [En ligne : www.hypertension.ca/fr/pech-lignes-directrices]

McAlister, F.A., K. Wilkins, M. Joffres, G. Fodor, M. Gee, M.S. Tremblay *et al.* « Changes in the rates of awareness, treatment and control of hypertension in Canada over the past two decades », *Canadian Medical Association Journal*, vol. 183, n° 9, 14 juin 2011, p. 1007-1013. [En ligne : www.cmaj.ca/content/183/9/1007.long]

Statistique Canada. « Hypertension, selon le groupe d'âge et le sexe », 21 juin 2011. [En ligne : www40.statcan.ca/l02/cst01/health03b-fra.htm]