



## **Journée mondiale de l'hypertension – 17 octobre 2020**

### **Les femmes « sous pression »**

**La « haute pression », ou hypertension, est LE facteur de risque le plus important d'incapacité et de mort prématurée. Toutefois, saviez-vous que c'est un mal facile à prévenir et à maîtriser?**

Le Canada s'est fait le champion mondial de la maîtrise de l'hypertension. En effet, le pays recense les taux nationaux les plus élevés de maîtrise de l'hypertension au monde, depuis 2006. Malheureusement, une diminution du taux de diagnostic et de maîtrise de l'hypertension a été enregistrée chez les femmes de plus de 60 ans, constatation très alarmante. De fait, l'on observe depuis 2011 que le taux de maîtrise de l'hypertension chez les femmes d'âge mûr est inférieur à celui relevé chez les hommes du même âge. D'ailleurs, cette diminution du taux de maîtrise de l'hypertension chez les femmes de plus de 60 ans explique sans doute en partie l'augmentation des taux d'incapacité et de mortalité par maladie cardiovasculaire au Canada, depuis 2011, bien que le taux de mortalité chez les hommes soit également à la hausse. Voilà qui fait ressortir la nécessité de maîtriser non seulement l'hypertension mais aussi d'autres facteurs de risque de maladie vasculaire (mauvaise alimentation, manque d'activité physique, usage du tabac, abus d'alcool, taux élevé de cholestérol, etc.) dans la population canadienne.

Alors, si vous êtes une femme âgée de 60 ans et plus et si vous vivez avec l'hypertension, sachez que l'affection peut se répercuter sur votre état de santé et sur votre bien-être, et qu'il importe de prendre les mesures nécessaires pour abaisser votre pression artérielle, et ce, dès aujourd'hui. Même si l'hypertension vous a épargnée jusqu'à maintenant, le risque de l'être tôt ou tard au cours de la vie s'élève à... 90 %!

D'après les recommandations, les adultes devraient tous mesurer leur pression artérielle, en particulier à la pharmacie ou à domicile, avec un tensiomètre recommandé et reconnu conforme aux normes en vigueur. Malheureusement, il n'est pas possible actuellement de mesurer la pression artérielle dans la plupart des pharmacies en raison de la COVID-19, d'où la nécessité encore plus aigüe de surveiller la pression artérielle « à domicile ». Les mesures exactes de la pression artérielle sont d'une importance cruciale parce que des mesures inexactes peuvent conduire à une prise en charge inappropriée. La Pan American Health Organization, en partenariat avec la World Hypertension League et Hypertension Canada, a élaboré un cours gratuit, en ligne, d'une vingtaine de minutes sur la bonne manière de mesurer la pression artérielle à domicile : [certification course](#), cours qui débouche sur une attestation; pour l'obtenir, cliquez ici : [https://rise.articulate.com/share/4\\_1HGo1FOsOnCixejA70xWinciga5PSU#/](https://rise.articulate.com/share/4_1HGo1FOsOnCixejA70xWinciga5PSU#/) De plus, vous pouvez consulter une liste de tensiomètres recommandés, en vente au Canada, à <https://hypertension.ca/bpdevices>.

Hypertension Canada est la seule organisation nationale, sans but lucratif, vouée uniquement à la prévention et à la maîtrise de l'hypertension artérielle et de ses complications. Ce faisant, elle accomplit ainsi sa mission : faire la promotion de la santé. Pour obtenir de plus amples renseignements, rendez-vous au [www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca) ou écrivez-nous à [info@hypertension.ca](mailto:info@hypertension.ca).