

L'HYPERTENSION : UN FACTEUR DE RISQUE À NE PAS NÉGLIGER

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE EST L'UNE DES PRINCIPALES CAUSES DE DÉCÈS PRÉMATURÉS DANS LE MONDE. CETTE MALADIE CHRONIQUE EST SOUVENT ASYMPTOMATIQUE ET SURVIENT LORSQUE LA PRESSION DANS LES ARTÈRES DEMEURE ÉLEVÉE, CE QUI OCCASIONNE DES DOMMAGES AUX ARTÈRES ET AUGMENTE LES EFFORTS DU CŒUR. L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ACCROÎT CONSIDÉRABLEMENT LE RISQUE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES, NOTAMMENT D'ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC), D'INFARCTUS DU MYOCARDE ET D'AUTRES COMPLICATIONS.

ENVIRON 1 ADULTE SUR 4 SOUFFRE D'HYPERTENSION EN MONTÉRÉGIE

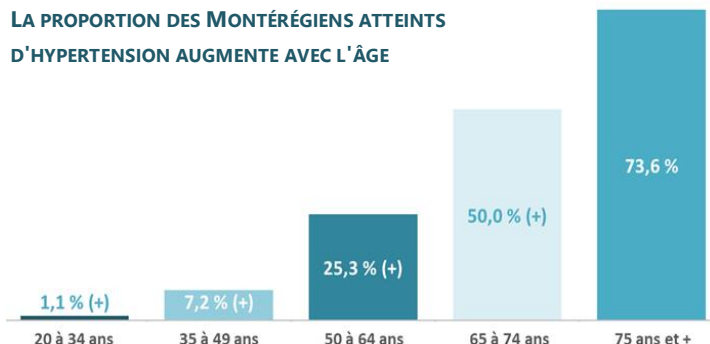
En 2020-2021, près de 270 000 Montérégiens ont eu un diagnostic d'hypertension artérielle, ce qui représente 24,2 % de la population de 20 ans et plus. Cette proportion est significativement plus élevée que celle observée au Québec.

Depuis une dizaine d'années, on observe une baisse de la prévalence, ajustée selon l'âge, de l'hypertension. Cette situation pourrait être attribuable à une meilleure sensibilisation à la maladie et une amélioration des habitudes de vie.

LA PRÉVALENCE AUGMENTE AVEC L'ÂGE

Le risque d'être atteint d'hypertension s'accroît avec l'âge en Montérégie comme au Québec. En 2020-2021, chez les Montérégiens de 75 ans et plus, **74 % ont eu un diagnostic d'hypertension**. Ceci s'explique en partie par la rigidité des artères qui est une conséquence normale du vieillissement. En raison de l'accroissement et du vieillissement de la population, le nombre d'adultes vivant avec l'hypertension est appelé à augmenter.

LA PROPORTION DES MONTÉRÉGIENS ATTEINTS D'HYPERTENSION AUGMENTE AVEC L'ÂGE



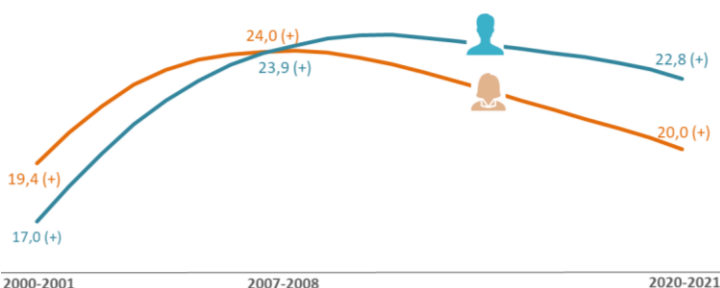
(+), (-) : valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle du reste du Québec au seuil de 1 %.
Source : INSPQ, Système intégré de surveillance des maladies chroniques (SISMACQ).
Production : Équipe Surveillance, DSP Montérégie, mars 2023.

Par ailleurs, une personne hypertendue de 65 ans et plus est **trois fois plus à risque de mourir** (toutes causes confondues) qu'une personne non-hypertendue du même âge (49,2 c. 15,7 pour 1 000 décès).

L'ÉCART ENTRE LES SEXES NE CESSE DE S'ACCROÎTRE

En Montérégie, en 2020-2021, la prévalence de l'hypertension artérielle est plus élevée chez les hommes que chez les femmes (22,8 % c. 20,0 %). Par ailleurs, l'écart entre les sexes augmente depuis une douzaine d'années avec une diminution de la prévalence plus importante chez les femmes.

LES HOMMES PLUS NOMBREUX QUE LES FEMMES À ÊTRE ATTEINTS D'HYPERTENSION

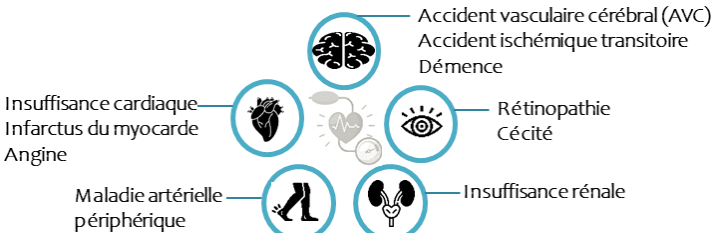


(+), (-) : valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle du reste du Québec au seuil de 1 %.
Source : INSPQ, Système intégré de surveillance des maladies chroniques (SISMACQ).
Production : Équipe Surveillance, DSP Montérégie, mars 2023.

LES CONSÉQUENCES DE L'HYPERTENSION

On l'appelle souvent « le tueur silencieux », car l'hypertension artérielle est souvent asymptomatique. En effet, **16 % des personnes de 20 à 79 ans** qui font de l'hypertension ignorent leur état. L'hypertension est un facteur de risque majeur pour les maladies cardiovasculaires et d'autres complications. Chaque élévation de la pression artérielle de 20/10 mmHg fait doubler le nombre de décès par maladie cardiovasculaire, alors que même une faible diminution de la pression suffit à réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Prendre sa pression artérielle demeure ainsi une mesure déterminante dans le dépistage de l'hypertension.

LES COMPLICATIONS DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



Source : Société des sciences vasculaires du Québec, L'hypertension artérielle.
Production : Équipe Surveillance, DSP Montérégie, mars 2023.

COMMENT PRÉVENIR L'HYPERTENSION

Certains facteurs non modifiables tels l'âge, l'origine ethnique et le sexe ont une influence sur la survenue de l'hypertension. Toutefois, il est possible de réduire les risques ou de contrôler l'hypertension en adoptant une saine alimentation, en maintenant un poids santé, en pratiquant régulièrement de l'activité physique, en réduisant sa consommation d'alcool, en arrêtant le tabac ou par la prise de médicaments antihypertenseurs. Ainsi, la mise en place d'environnements favorables est essentielle afin de faciliter l'adoption de saines habitudes de vie et de contribuer à diminuer le fardeau des maladies chroniques.

À RETENIR

- ✓ En 2020-2021, 24,2 % des Montérégiens ont un diagnostic d'hypertension artérielle, proportion significativement plus élevée que celle observée au Québec.
- ✓ Chez les personnes de 75 ans et plus, la prévalence de l'hypertension atteint 74 %.
- ✓ Toutes proportions gardées, les hommes sont plus nombreux que les femmes à avoir un diagnostic d'hypertension.
- ✓ L'hypertension artérielle est un facteur de risque majeur pour plusieurs maladies chroniques, mais sur lequel on peut agir en adoptant de saines habitudes de vie.

Citation suggérée :

BINATE, Fatimah Ehyra. « L'hypertension : un facteur de risque à ne pas négliger » Périscopie : no 104, mars 2023. Longueuil : Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre, Direction de santé publique, Secteur Planification, évaluation et surveillance.

Ce document peut être téléchargé et partagé à condition d'en mentionner la source. De plus, il ne peut être modifié de quelque façon que ce soit, ni utilisé à des fins commerciales.



<http://extranet.santemonteregie.qc.ca/sante-publique/surveillance-etat-sante/index.fr.html>

Rédaction : Fatimah Ehyra Binaté
Production : Planification, évaluation et surveillance
Direction : Dre Julie Loslier, directrice de santé publique de la Montérégie

Retrouvez-nous sur