

DRE. CAROLINE RHÉAUME, ELISA MARIN-COUTURE ET LEUR ÉQUIPE PRÉSENTENT

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

LES HABITUDES DE VIE À LA RESCOUSSE?

LES LIGNES DIRECTRICES ACTUELLES POUR LA GESTION DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE AU CANADA METTENT L'ACCENT SUR LA MÉDECINE PAR LE MODE DE VIE, COMBINÉE OU NON À DES MÉDICAMENTS ANTIHYPERTENSEURS. L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE EST AUSSI UNE FORME RECONNUE DE PRÉVENTION ET DE TRAITEMENT NON PHARMACOLOGIQUE DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE.

The comic strip is divided into six panels:

- Panel 1:** Professor Victor receives a diagnosis of Type 1 hypertension (HTA1). He is shown holding a blood pressure monitor displaying "140/90".

LE PROFESSEUR VICTOR A REÇU UN DIAGNOSTIC D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE DE TYPE 1 (HTA1) AUJOURD'HUI, APRÈS DES TESTS EFFECTUÉS PAR SON MÉDECIN DE FAMILLE.

25 % DES CANADIENS ONT LE MÊME DIAGNOSTIC QUE LUI.
- Panel 2:** Professor Victor wonders what he can do to manage his condition.

SACHANT QUE L'HTA1 A ÉTÉ IDENTIFIÉE COMME LE FACTEUR DE RISQUE MODIFIABLE PRINCIPAL DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES ET DE MORTALITÉ AU MONDE, IL SE DEMANDE...

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE POUR MIEUX GÉRER CETTE CONDITION?
- Panel 3:** The research team (Caroline Rhéaume and Elisa Marin-Couture) begins a study on lifestyle interventions.

JUSTEMENT, L'ÉQUIPE DE RECHERCHE DE CAROLINE RHÉAUME ET D'ELISA MARIN-COUTURE VIENT TOUT JUSTE DE RÉALISER UNE ÉTUDE SUR LE SUJET!

IL S'AGIT D'UN ESSAI CLINIQUE RANDOMISÉ, CE QUI VEUT DIRE QUE LES PARTICIPANTS ONT ÉTÉ ATTRIBUÉS AU HASARD DANS DIFFÉRENTS GROUPES POUR QUE L'ON PUISSE BIEN MESURER L'EFFET DE CHAQUE INTERVENTION.
- Panel 4:** The project aims to evaluate the feasibility of lifestyle interventions and their effects on blood pressure and cardiovascular markers.

CE PROJET VISAIT À ÉVALUER :

 - LA FAISABILITÉ D'IMPLANTER DES INTERVENTIONS QUI VISENT LE MODE DE VIE DANS LES SOINS DE PREMIÈRE LIGNE CHEZ LES PATIENTS AVEC DE L'HTA1
 - LES EFFETS DE CES INTERVENTIONS SUR LA PRESSION ARTÉRIELLE ET LES MARQUEURS DE SANTÉ CARDIAQUE
- Panel 5:** Participants follow recommendations for 6 months.

DURANT 6 MOIS, LES PARTICIPANTS ONT SUIVI LES RECOMMANDATIONS D'UN DES GROUPES SUIVANTS :

 - 1) SUIVI MÉDICAL STANDARD
 - 2) ACTIVITÉ PHYSIQUE
 - 3) NUTRITION (ALIMENTATION DASH)
 - 4) 2 ET 3 COMBINÉS

L'ÉQUIPE DE RECHERCHE A MESURÉ PLUSIEURS VARIABLES, DONT LA PRESSION ARTÉRIELLE, LES TAUX DE GRAISSE CORPORELLE ET LES MARQUEURS DE SANTÉ CARDIAQUE.
- Panel 6:** Dre Rhéaume demonstrates the feasibility of lifestyle interventions.

DRE RHÉAUME ET SON ÉQUIPE ONT DÉMONTRÉ QU'IL ÉTAIT FAISABLE D'IMPLANTER DES INTERVENTIONS QUI VISENT LE MODE DE VIE DANS LES SOINS DE PREMIÈRE LIGNE POUR LES PATIENTS AVEC DE L'HTA1, CAR :

89 % DES PARTICIPANTS AU PROJET ONT COMPLÉTÉ LES 6 MOIS DU PROGRAMME!
- Panel 7:** Lifestyle interventions show general benefits.

LES INTERVENTIONS QUI VISENT LE MODE DE VIE ONT TOUTES DÉMONTRÉ UN EFFET BÉNÉFIQUE SUR LA PRESSION ARTÉRIELLE ET LES MARQUEURS DE SANTÉ CARDIOMÉTABOLIQUE DE FAÇON GÉNÉRALE.

DE FAÇON NOTABLE, CERTAINES PERSONNES PARTICIPANTES À L'ÉTUDE ONT PU DIMINUER, VOIRE ÉLIMINER LA PRISE DE MÉDICAMENTS ANTIHYPERTENSEURS DE LEUR ROUTINE!
- Panel 8:** Personalizing the approach is important.

SI AUCUNE DES APPROCHES ÉTUDIÉES NE S'EST DÉMARQUÉE DES AUTRES DE FAÇON IMPORTANTE COMME ÉTANT LA MEILLEURE APPROCHE POUR LA GESTION DE L'HTA1, CES RÉSULTATS DÉMONTRENT L'IMPORTANCE DE PERSONNALISER L'APPROCHE DANS LES SOINS DE SANTÉ EN PREMIÈRE LIGNE POUR BIEN IDENTIFIER LES BESOINS DES PERSONNES ET MIEUX Y RÉPONDRE.

CONSIDÉRANT LE GRAND NOMBRE DE CANADIENS AYANT DE L'HTA1 ET LES COÛTS DE SANTÉ QU'ELLE ENGENDRE, SA PRÉVENTION ET SA GESTION SONT À PRIORISER. DES DÉFIS DÉMEURENT QUANT À L'INTÉGRATION DES INTERVENTIONS QUI VISENT LES HABITUDES DE VIE DANS LA PRATIQUE MÉDICALE HABITUELLE. D'AUTRES ÉTUDES SONT NÉCESSAIRES POUR MIEUX COMPRENDRE LES IMPACTS DE CES INTERVENTIONS EN CONTEXTE DE PREMIÈRE LIGNE.

AUTEUR(-TRICE)S DE L'ARTICLE ORIGINAL : ELISA MARIN-COUTURE, JULIE-ALEXANDRA MOULIN, ANNE-SOPHIE THIBAULT, PAUL POIRIER, JEAN-PIERRE DESPRÉS, ANETTE GALLANT, VINCENT LAMARRE, NATHALIE ALMÉRAS, ISABELLE LEMIEUX, CHRISTIAN CHABOT, MARIA-CECILIA GALLANI, MARIE-EVE PICHE, BENOIT J. ARSENIAULT, ANGELO TREMBLAY, JEAN-SÉBASTIEN PAQUETTE ET CAROLINE RHÉAUME
TEXTE DE LA BANDE DESSINÉE : JOANIE BÉDARD ET ANNE-MARIE CARDINAL
ILLUSTRACTIONS : JOANIE BÉDARD

POUR LIRE L'ARTICLE ORIGINAL > [CLIQUEZ ICI](#)