Wellness – Taking Care of Your Blood Pressure Stats and Facts – French

FAITS

1. **Hypertension non Contrôlée :** L'hypertension artérielle ne présente souvent aucun symptôme, mais elle peut entraîner de graves problèmes de santé comme les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et l'insuffisance rénale.
2. **Manque de Sensibilisation :** De nombreuses personnes ignorent qu'elles souffrent d'hypertension artérielle, ce qui retarde le traitement nécessaire et augmente les risques pour la santé.
3. **Mauvaises Habitudes Alimentaires :** Les régimes riches en sodium et pauvres en nutriments tels que le potassium peuvent élever les niveaux d'hypertension artérielle.
4. **Inactivité Physique :** Un mode de vie sédentaire contribue à la prise de poids et à l'augmentation de la tension artérielle.
5. **Consommation Excessive D'Alcool :** Une consommation excessive d'alcool peut augmenter la pression artérielle et réduire l'efficacité des médicaments.
6. **Le Tabagisme :** Le tabagisme endommage les vaisseaux sanguins et accélère le durcissement des artères, ce qui entraîne une augmentation de l'hypertension artérielle.
7. **Stress Chronique :** Le stress à long terme peut contribuer à l'hypertension artérielle et à des mécanismes d'adaptation malsains comme la suralimentation ou le tabagisme.

STATISTIQUES

- Environ un Américain sur trois souffre d'hypertension artérielle, et un autre tiers présente une préhypertension. Chaque année, 410 000 décès sont liés à l'hypertension, ce qui coûte au pays près de 47 milliards de dollars en soins de santé, médicaments et absences au travail.
- La réduction de la pression artérielle diminue de 30 à 40 % le risque de crise cardiaque, d'insuffisance cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de décès. Elle réduit également de près de 20 % le risque de perte de mémoire et de démence.
- Une étude portant sur près de 34 000 adultes a révélé qu'une prise en charge intensive de la pression artérielle, comprenant des médicaments et un accompagnement sur le mode de vie, entraînait une réduction de 15 % du risque de démence et de 16 % des troubles cognitifs.
- L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2021 de Statistique Canada a révélé que 17,7 % des adultes âgés de 20 à 79 ans avaient reçu un

diagnostic d’hypertension artérielle, avec une prévalence plus élevée dans les groupes à faible revenu (+6,1 points de pourcentage par rapport au revenu le plus élevé).
- Le rapport de 2022 de Santé Canada indiquait que 62 % des adultes canadiens dépassaient l’apport recommandé en sodium, un facteur clé de l’hypertension.
- Le Centre canadien d’hygiène et de sécurité au travail (CCHST) a rapporté en 2023 que les lieux de travail proposant des dépistages de l’hypertension artérielle réduisaient le risque cardiovasculaire des employés jusqu’à 12 %.