



1. MOT DU PROMOTEUR

Bonjour,

Depuis déjà six ans, un groupe de travail du Programme éducatif canadien sur l'hypertension artérielle (T.A.) émet annuellement des recommandations en ce qui concerne les meilleures façons de prendre en charge les quelque cinq millions de Canadiens souffrant d'hypertension artérielle. Plusieurs recommandations concernent les professionnels de la santé quant aux divers traitements. Le présent « Info flash » mettra en évidence les messages qui concernent Monsieur et Madame Tout-le-monde.

1^{er} message-clé

Il y a de grands avantages à ce que le diagnostic de l'hypertension artérielle soit posé le plus rapidement possible. Donc, il faut faire mesurer sa T.A. régulièrement pour faire le dépistage de cette maladie qui, le plus souvent, est asymptomatique.

2^e message-clé

Il est maintenant clairement établi que pour mesurer la tension artérielle, les méthodes utilisées à l'extérieur du cabinet du médecin (automesure, dans les pharmacies, etc.) sont aussi efficaces, sinon plus, pour mesurer la valeur de l'importance pronostique des hausses de la pression artérielle à la condition que les patients soient adéquatement formés et que l'équipement soit correctement calibré.

3^e message-clé

Le plan de prise en charge des patients souffrant d'hypertension artérielle doit être établi en fonction du risque cardiovasculaire global.

D'où les modifications du mode de vie sont recommandées en traitement initial, à savoir :

- la modification du régime alimentaire, s'il y a lieu;
- l'activité physique;
- la modération dans la consommation d'alcool;
- l'élimination complète du tabac;
- la lutte contre l'obésité;
- un tour de taille inférieur à 102 cm pour les hommes;
- un tour de taille inférieur à 88 cm pour les femmes;
- le maintien d'un IMC idéal entre 18,5 et 34,9 Kg/m².

Bonne lecture et nous vous incitons à transmettre à vos collaborateurs ce document d'information.

Roger Cadieux, MD

Responsable du comité promoteur

2. ÉVÉNEMENTS DU MOIS

Jeudi 27 octobre

Midi-motivation : Lancement du mois du développement local

Endroit : Salle du conseil d'arrondissement
Conférencier : Gaétan Couture et Sylvie Thibault
Thème : Pourquoi le mentorat est un outil extraordinaire pour les entrepreneurs ?

Mercredi 16 novembre

Souper-Gala du Coup de chapeau 2005

Cocktail : 18h30
Souper-Gala : 19h15
Endroit : Salle du conseil, 4555, rue de Verdun

Mercredi 23 novembre

Tour de ville

Pour les gens d'affaires du Sud-Ouest
Limite de 30 personnes

Mercredi 23 novembre

Activité de réseautage pour les commerçants

Endroit : Aréna Denis-Savard
Thème : Comment faire des affaires avec les grands ?

Jeudi 24 novembre

Midi-Motivation

Endroit : Restaurant Crescendo
Thème : La diversité culturelle, un atout pour Verdun.

Mercredi 30 novembre

Soirée Reconnaissance du Coup de chapeau 2005

Signature du livre d'or pour les participants : 17h
Cocktail : 18h30
Souper-reconnaissance : 19h15 (sur invitation)
Endroit : Salle du conseil, 4555, rue de Verdun

Toutes les activités du mois du développement local 2005 sont sous le thème « J'ai le cœur à Verdun ».

Les présidents d'honneur 2005 sont :

- Richard Lessard, MD
Directeur Santé publique Montréal-Centre
- Georges Bossé, maire
Arrondissement de Verdun
- Danielle McCann, Directrice générale
Centre de santé et de services sociaux Sud-Ouest - Verdun

3. QUOI DE NEUF

La signalisation au jardin « J'ai le cœur à Verdun »

Le 18 août 2005, le comité Réussir sa croissance organisait une soirée reconnaissance au profit du Jardin Notre-Dame-de-Lourdes - secteur J'ai le cœur à Verdun.

Cette fête visait entre autres à réunir de nombreux bienfaiteurs et citoyens qui ont rendu possible ce projet d'envergure.

Onze généreux commanditaires ont donné 750\$ chacun pour permettre la mise en place des bancs dans le jardin. En retour, on a profité de l'événement pour dévoiler une partie importante de la signalisation concernant des renseignements sur les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires.



Le travail ornemental est une réalisation de Denys Tsiouv des Ateliers « L'art forgé » de Verdun. Les travaux d'infographie ont été réalisés par le service d'infographie du Forum économique de Verdun sous la coordination de Sylvie Gourdeau.

Par la suite, la fête s'est déplacée au Chapiteau Physergo pour un souper-spectacle avec comme artistes invités Karine Michon et le pianiste Dantonio Pisano.

Grand merci à nos généreux donateurs qui permettent de mettre en chantier une partie des travaux de la phase V du projet.

Les bancs sont une commandite de :



- Aux Pures Délices, traiteur
- Beaulieu Tremblay, notaires
- Comité Réussir sa croissance - Aurore Marceau, présidente
- Gabrielle Lafontaine
- Huguette et Joseph Parenteau
- Madeleine Lamy Lachaine
- Me François Loisselle, notaire
- Michel Paquette, Re/Max
- Pharmacie Lise Dubreuil
- Pharmacie Michel Lapalme
- Roger Cadieux, MD

Les sentiers et le patio du cœur sont une commandite de la Clinique médicale Physergo du Sud-Ouest.

La rampe d'accès pour personnes en perte d'autonomie a été réalisée grâce à la contribution exceptionnelle du curé Robert Paradis et de la Boutique Orthopédique L'Autonome inc.

Un merci particulier à Henri-François Gaurin qui, dans le cadre du support à l'action bénévole, appuie annuellement la centaine de citoyens qui sont en voie de réaliser un projet unique.

Hommage à ceux qui ont le cœur à Verdun

Un des objectifs du projet « J'ai le cœur à Verdun » est de développer le sentiment d'appartenance et la fierté envers la communauté verdunoise. À cet effet, le mois de novembre est exceptionnel et permet d'organiser plusieurs événements en vue surtout de rendre hommage à ceux qui, au cours de la dernière année, se sont impliqués de brillantes façons dans notre milieu. À cet effet, on peut mentionner des actions et des événements dans le cadre du mois du développement local dont le thème est « J'ai le cœur à Verdun ».

1. Édition d'un cahier spécial :

«Hommage à ceux qui ont le cœur à Verdun»

- 35 000 copies encartées dans Le Messenger Verdun et Le Magazine Île des Sœurs à la fin d'octobre 2005.
- 12 pages couleurs pour rendre hommage aux centaines de citoyens qui ont déposé 100 projets au « Coup de chapeau verdunois 2005 » au cours de la dernière année.



2. Attribution de nombreuses reconnaissances

Dans un processus de développement local, il y a lieu de reconnaître officiellement et, si possible, publiquement l'implication des citoyens. Lors du Souper-Gala coup de chapeau 2005, on a désigné :

- 2 Grands Verdunois 2005, Monsieur Bruno Fortin et Monsieur Gérard Guay.
- La personnalité d'affaires de l'année 2005, Monsieur Jean-Marc Legault, choisie parmi les 12 personnalités du mois.
- 3 citoyens corporatifs exceptionnels pour reconnaître leurs bilans social et économique remarquables au cours de l'année 2005.

Les certificats de reconnaissance ont été décernés à :

- Aux Pures Délices, service de traiteur et boulangerie
- Les Marchés Louise Ménard inc. de l'Île-des-Sœurs
- Les Caisses populaires Desjardins Atwater-Centre, Île-des-Sœurs et de Verdun.
- Attribution d'un prix spécial dans le cadre du 15^e anniversaire de la stratégie du développement local à Verdun (1991-2006) pour mettre en évidence la contribution exceptionnelle et soutenue à la cause du développement local pour un minimum de 10 ans. Le prix a été remis au Messenger Verdun et au Magazine Île des Sœurs.

SAVIEZ-VOUS QUE

- Pour les personnes atteintes d'hypertension artérielle, maîtriser la tension artérielle à domicile serait plus efficace que subir les contrôles dans le cadre du système de santé.

Référence : British Medical Journal (vol 329, no 7458), 17 juillet 2004

- L'automesure de la tension artérielle a une valeur pronostique d'événement cardiovasculaire supérieure à la prise dans le cabinet du médecin. Une automesure à domicile améliore la précision et la reproductibilité de la mesure.

Référence : Bobrie G. et coll. Jama 2004; 291 : 1342-9)

En conclusion, on suggère donc certes un suivi de la T.A. par le médecin à son bureau, mais on croit de plus en plus que le suivi des patients hypertendus doit inclure l'automesure de la T.A. à domicile par le patient lui-même.

4. RENCONTRE MÉDECINS-PHARMACIENS

Dans le cadre du projet « J'ai le cœur à Verdun », nous avons eu une troisième rencontre en vue de faciliter les échanges entre les médecins et les pharmaciens du territoire au restaurant traiteur Simpléchi. Le thème retenu : « La collaboration médecins-pharmaciens : comment l'améliorer ».

Les objectifs poursuivis :

À partir de cas concrets exposés par un médecin et une pharmacienne de Verdun, susciter le dialogue de façon à améliorer la collaboration entre médecins et pharmaciens.

Donc, on aura eu comme objectifs de rencontre :

- de développer, à l'intérieur d'une communauté un système efficace de communication médecins-pharmaciens à l'aide des connaissances acquises;
- de résoudre les différents problèmes survenant lors de la mise en place d'une stratégie de communication en utilisant diverses techniques de communication afin d'optimiser les interactions entre les deux corps professionnels.

Le programme de la soirée

- Accueil des médecins et des pharmaciens
- Mot de bienvenue et le projet « J'ai le cœur à Verdun » par Roger Cadieux, MD
- Animation par Lise Dubreuil, pharmacienne, et Roger Ladouceur, médecin de famille
- Échanges médecins-pharmaciens

Les conclusions

Suite aux échanges, il y a lieu de retenir les conseils suivants :

Aux médecins

- Indiquez vos modifications au moyen de symboles simples : ↓ (diminuez la dose), ↑ (augmentez la dose), cesser.
- Précisez le nombre de répétitions ou la durée de validité.
- Complétez les formulaires d'exception et remettez-les au patient.

Aux pharmaciens

- Remettez au patient une copie de la prescription de ses médicaments.
- Informez le médecin de la non-observance du patient
- Télécopiez les formulaires d'exception complétés par les médecins.

Aux médecins des hôpitaux

- Identifiez les médecins traitants à l'admission.
- Transmettez au médecin une copie du résumé de dossier ainsi que la liste de médicaments prescrits.

Ce souper-rencontre a été rendu possible grâce à une contribution à la formation octroyée par Pfizer.



Notre passion, la vie



La mesure de la pression artérielle à domicile

Avant de mesurer votre pression artérielle, vous devez respecter les conditions suivantes :

- vous êtes détendu;
- vous n'avez pas mangé, consommé de café, fait de l'exercice ni fumé depuis au moins 30 minutes;
- vous n'avez pas consommé de quantités importantes d'alcool;
- vous vous êtes reposé pendant une courte période;
- vous êtes assis, les deux pieds à plat sur le sol;
- la température ambiante est confortable;
- vous ne parlez pas.

Il est à noter :

- qu'une étude a fait ressortir que seulement 50 % des personnes qui mesurent leur pression artérielle à domicile s'y prennent correctement;
- que la pression artérielle varie naturellement tout au long de la journée et d'un jour à l'autre;
- que le fait de mesurer la pression artérielle plusieurs fois par jour pendant une semaine, par exemple, permet de calculer votre pression artérielle moyenne (ce que le médecin ne peut pas faire en une seule visite à son bureau).

Étapes à suivre pour une mesure précise de la pression artérielle

1^{re} étape

- Choisissez un appareil de qualité et demandez à votre médecin ou à votre pharmacien de vous expliquer comment l'utiliser.
- Il y a lieu de se renseigner auprès de votre médecin ou votre pharmacien pour le choix et la validation de l'appareil.

2^e étape

- Recherchez un endroit calme et portez attention à la façon dont vous êtes assis.
- 90 % des patients de l'étude ne savaient pas qu'ils doivent se reposer pendant au moins deux minutes avant de prendre une mesure.
- 70 % des patients de l'étude ne savaient pas qu'ils devaient décroiser leurs jambes et avoir le dos bien appuyé.
- 46 % des patients de l'étude ne savaient pas que le fait de parler peut modifier la mesure obtenue.

3^e étape

- Choisissez le bras sur lequel vous prendrez la mesure et mettez-le dans la position appropriée.
- Le bras dans lequel vous mesurez votre pression artérielle doit se trouver à la même hauteur que votre cœur.
- Votre coude doit reposer sur une chaise ou un comptoir ; vous pouvez également demander à quelqu'un de soutenir votre bras.

4^e étape

- Choisissez un manchon de la bonne taille.
- Pour placer le manchon correctement, positionnez le rebord intérieur à 3 cm au-dessus du pli du coude de sorte que le tube de caoutchouc se trouve au milieu de votre bras. Ne portez pas de vêtements serrés et placez le manchon directement sur la peau.

Ces informations sont tirées d'un guide publié par Pfizer.

5. CONSEILS DU MOIS

Connaissez-vous le régime DASH

Dietary Approaches to Stop Hypertension

C'est quoi?

C'est une diète qui met l'accent sur la consommation :

- de fruits et légumes frais (5 portions par jour);
- de produits laitiers faibles en gras;
- d'aliments faibles en gras saturés et en cholestérol;

Les aliments que l'on consomme peuvent avoir un effet substantiel sur la tension artérielle.

Problème majeur : non-observance des médicaments prescrits

DES STRATÉGIES À LA PORTÉE DES PATIENTS :

- développer une plus grande responsabilité / autonomie des patients par l'autosurveillance de la T.A.
- adapter la prise de médicaments aux habitudes quotidiennes
- demander si possible une médication à dose uni-quotidienne
- inciter la famille à faire des changements de mode de vie
- se faire suivre par son médecin traitant et son pharmacien (validation du niveau de l'observance de la médication)

Conséquences des changements de mode de vie sur la T.A.

chez les adultes hypertendus

INTERVENTION	CHANGEMENT VISÉ	TAS / TAD (mm Hg)
Réduction du sodium	100 mol/jour	-5,8 à -2,5
Perte de poids	-4,5 kg	-7,2 à -5,9
Réduction d'alcool	<2,7 verres/jour	- 4,6 à -2,3
Exercice	3 fois/sem.	- 10,3 à -7,5
Diète	Régime DASH	-11,4 à -5,5

Source : Feldman RD. On behalf of the evidence-based recommendations task or the Canadian hypertension education program, 2004.

TAS : Tension artérielle systolique

TAD : Tension artérielle diastolique

6. LA SANTÉ DU CŒUR EN CHIFFRES

- 1 adulte sur 5 au Canada souffre d'hypertension.
- Plus du 1/3 des individus qui ont ce problème ne le savent pas parce qu'ils ne se sentent pas malades.
- 1 sur 2 qui sait qu'il a un problème avec le T.A. ne se traite pas parce qu'il ne ressent aucun symptôme.
- HTA est presque 2 fois plus fréquente chez les diabétiques que chez les non-diabétiques.
- 8 Canadiens sur 10 présentent au moins un facteur de risque de maladie cardiovasculaire; 11 % en présentent 3 et plus.
- Les maladies cardiovasculaires constituent la cause de mortalité sous-jacente d'un Canadien sur 3.
- Au cours des 50 dernières années, plus de progrès a été réalisé dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux qu'au cours des 2 500 années précédentes.

Facteurs de risque :

- Antécédent familial : problème de T.A., maladies du cœur
- Homme de plus de 55 ans
- Femme de plus de 65 ans
- Fumeur
- Peu ou pas d'activités physiques
- Surplus de poids
- Consommation de trop d'alcool (+ de 2 verres par jour)
- Consommation de trop de sel
- Taux élevé de cholestérol dans le sang
- Prise de pilules anticonceptionnelles
- Maladies des reins ou de la thyroïde
- Mauvaise gestion du stress

Pour atteindre des chiffres normaux de T.A., faites mesurer régulièrement votre tension artérielle et suivez les recommandations relatives au mode de vie.

- Avoir un médecin traitant et un pharmacien régulier.
- Plusieurs devront prendre régulièrement des médicaments.
- 2/3 des patients devront prendre au moins deux médicaments.

Tension Artérielle anormale

Lorsque, après plusieurs vérifications de la T.A., le premier chiffre est égal ou supérieur à 140 ou que le deuxième chiffre est égal ou supérieur à 90.

7. POUR EN SAVOIR PLUS

Modifications du style de vie et diminution de la tension artérielle (T.A.)

- Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca
- Fondation des maladies du cœur du Canada : www.fmcoeur.ca
- Fondation des maladies du cœur du Québec : www.forumscv.qc.ca

**Avez-vous des suggestions ou des commentaires ?
Vous pouvez joindre :**

Gilles Hébert, agent de communication
au 514 765-7315, poste 32
jaile@coeuraverdun.com

Le prochain numéro : février 2006

Production :

Service d'infographie du Forum économique de Verdun

Collaborateurs à ce numéro :

Roger Cadieux, Sylvie Gourdeau, Patrick Campeau, Gilles Hébert

J'ai l'♥ à Verdun