

LE RESPECT

et l'art de maîtriser sa tension artérielle

par le **D^r Art Hister**

SELON LE *Nouveau Dictionnaire des vraies affaires* du D^r Hister, on donne trois sens au terme « respect » :

Respect : 1. Promettre une chose qui nous répugne au plus haut degré. **2.** Faire quelque chose alors qu'on aimerait mieux faire n'importe quoi d'autre. **3.** Terme qu'on confond souvent avec rejet.

Exemple : Un mari respectueux rend visite à sa belle-mère le jour du Super Bowl.

Pour l'analyste médical que je suis, il est paradoxal de vouloir appliquer le concept du respect dans la vie quotidienne. D'une part, nous sommes en général des gens assez respectueux qui se plaignent rarement des principaux aspects de notre vie. Lorsqu'on se fait pousser un peu, on finit habituellement par réparer le bidule auquel on évite de penser depuis le début des vacances. Certains, dont je suis, ont même la noblesse d'improviser un repas gastronomique pour leur conjointe épuisée alors qu'ils aimeraient cent fois mieux aller au restaurant. *Grosso modo*, le respect dont nous faisons normalement preuve rend notre vie beaucoup plus facile.

Mais d'autre part, lorsque vient le temps de vivre comme un patient, on fait tout sauf preuve de respect, ou d'observance pour utiliser un terme médical plus pointu. Rares sont ceux qui s'empressent de subir des tests médicaux aussi souvent qu'ils le devraient. Vous voulez une preuve ? Que ceux et celles qui ont passé le test de dépistage du cancer colorectal lèvent la main (le test qui prend un échantillon de l'impensable à l'endroit dont on préfère ne pas parler) !

Vous ne levez pas la main ? Soyez rassuré, les médecins ne sont pas mieux que les autres. La récep- ▶

Le **D^r Art Hister**, qui a été médecin de famille, se consacre aujourd'hui à l'animation d'une tribune radiophonique nationale, intitulée *Housecalls*. Il est également l'auteur de deux ouvrages, *Midlife Man* et *Dr. Hister's Guide to a Longer and Healthier Life*, et anime une chronique santé au réseau de télévision Global.



tionniste au bureau de mon gastroentérologue m'a dit que si je reportais encore une fois ma colonoscopie, on viendrait me la faire chez moi. Les tests de dépistage de maladies dont on ne souffre pas ne sont pas les seules choses qu'on a du mal à respecter : comme les statistiques le montrent, on n'observe pas non plus les traitements pour des maladies dont on est atteint, surtout les traitements médicamenteux. Mais là, les conséquences sont parfois graves.

Tension artérielle et inobservance

Prenons l'hypertension artérielle, une maladie courante dont la prévalence augmente rapidement avec l'embonpoint et le vieillissement de la population. Environ 4,5 millions de Canadiens disaient faire de l'hypertension artérielle en 2000, mais beaucoup ne savent même pas qu'ils en font. Et les coûts sont énormes puisque l'hypertension entraîne un risque accru d'accidents vasculaires cérébraux, de crises cardiaques, de décès prématurés, d'insuffisance rénale, de dysfonction érectile et d'autres complications. Or, le contrôle de la tension artérielle peut réduire le risque de toutes ces complications. On pourrait donc croire que les gens s'empresseraient d'abaisser leur tension artérielle autant que possible. Mais on aurait tort, car le manque de respect, ou l'inobservance, est en cause. Un pourcentage important de personnes hypertendues ne savent pas qu'elles souffrent d'hypertension, beaucoup d'hypertendus diagnostiqués ne suivent aucun traitement et parmi les hypertendus diagnostiqués et traités, bon nombre ne prennent pas leurs médicaments comme on leur a prescrit de le faire. Malgré nos efforts d'éducation, les gens ne prennent pas l'hypertension plus au sérieux.

Bougez, de grâce !

On comprend facilement pourquoi il est si difficile de changer les habitudes qui se traduiront par une baisse de la tension artérielle. J'ai passé une bonne partie de ma vie à saler les aliments préparés par ma mère pour les rendre mangeables, et je sais à quel point il est difficile de se passer de sel, bien que ce soit important de le faire lorsqu'on est hypertendu.

L'exercice est un exemple encore plus éloquent. La plupart des médecins conseillent à leurs patients

hypertendus de faire régulièrement de l'exercice. Souvent, l'activité physique suffit à ramener la tension artérielle à la normale, mais même si ce n'est pas le cas, elle apporte toutes sortes de bienfaits, surtout pour la santé cardiovasculaire.

Dur à avaler

En changeant son mode de vie, on peut abaisser sa tension artérielle au niveau souhaité. Si les changements ne suffisent pas, le médecin recommandera sans doute des antihypertenseurs. Ici aussi, c'est une question d'observance. Je peux facilement comprendre que les gens évitent l'exercice. Après tout, c'est une forme de travail, et personne n'a envie de travailler plus qu'il ne le faut. Mais il est plus difficile de comprendre pourquoi tant de gens n'arrivent pas à avaler une pilule, une activité qui n'exige qu'un petit geste, sans effort réel. Pourtant, plus de 30 % des hypertendus à qui l'on prescrit des médicaments

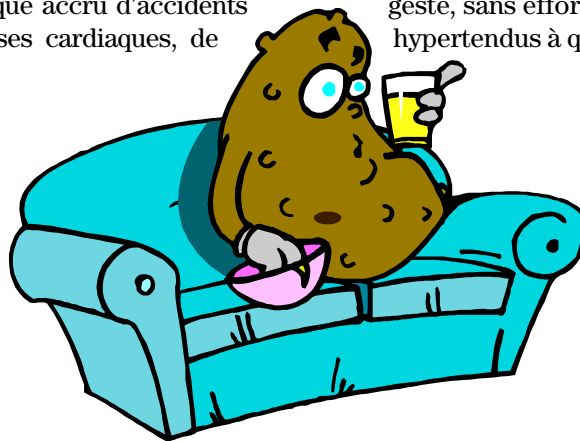
n'observent plus leur traitement au bout d'un an. Donc, beaucoup de gens souffrant d'hypertension ne prennent pas leurs médicaments comme ils sont censés le faire.

Plusieurs raisons expliquent les taux d'inobservance si élevés. En voici deux : *primo*, l'hypertension est asymptomatique, sauf dans de rares cas, si bien qu'il est facile d'ignorer une chose qui ne vous enfonce pas le doigt dans les côtes plusieurs fois par jour pour que vous vous en occupiez. *Secundo*, les médicaments entraînent

parfois des effets secondaires désagréables et, le cas échéant, beaucoup arrêtent de les prendre. Mais c'est une bien mauvaise idée parce que : 1) il faut traiter l'hypertension, qui ne disparaît pas lorsqu'on arrête les médicaments ; 2) il existe aujourd'hui un nombre étonnant d'options de traitement. Si les médicaments causent des effets secondaires, il faut retourner chez le médecin et examiner d'autres options. Et si l'on suit une pharmacothérapie qu'on tolère bien, il faut éviter de s'engager dans la voie de l'inobservance.

Un service à se rendre

Les changements d'habitude que vous trouvez contraignants pour le moment s'intégreront petit à petit dans votre routine, et vous aurez la satisfaction de travailler activement à l'amélioration de votre vie. Trouvez des



La plupart des médecins
conseillent à leurs
patients hypertendus
de faire régulièrement
de l'exercice

moyens d'incorporer l'exercice dans votre routine quotidienne. Si on vous a prescrit des médicaments, sachez qu'il existe toutes sortes de trucs pour les prendre régulièrement. Oubliez-vous l'unique pilule que vous devez prendre chaque jour ? Eh bien, prenez-la en même temps que vous faites autre chose, en vous brossant les dents par exemple. Ou procurez-vous un pilulier et placez-le là où vous le verrez. Ma femme pose le mien sur ma réserve de chocolat, et je n'ai pas oublié une seule pilule !

L'important, c'est de prendre le médicament de la manière prescrite. Pourquoi courir un risque encore plus grand en n'observant pas le traitement ? Ma femme a sa propre technique mnémotechnique pour ses médicaments. Elle demande à un copain fiable de lui rappeler de prendre ses médicaments et, à ce jour, j'ai rarement oublié.

Trouvez un truc qui fonctionne pour vous. L'important, je le répète, c'est d'avalier les pilules. Et merci, en bons Canadiens que vous êtes, d'avoir respectueusement lu cet article jusqu'à la fin. 🚫

pause SANTÉ

s'intéresse à... POURQUOI RESPECTE-T-ON PLUS OU MOINS LES TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX ?

On désigne habituellement par « respect du traitement » le fait pour un patient de suivre le régime prescrit par son médecin. On parle aussi d'observance.

La question de l'observance est de plus en plus importante, et ce, pour plusieurs raisons :

- De plus en plus de patients prennent des médicaments à long terme pour contrôler des maladies chroniques.
- Pour obtenir les résultats attendus d'un médicament, il faut prendre celui-ci de la manière prescrite.
- L'inobservance peut entraîner des problèmes d'innocuité.
- Et il y a la question des coûts : la personne, le régime d'assurance ou le gouvernement qui paie le médicament s'attend à des résultats. Or, c'est gaspiller de l'argent que d'acheter un médicament qu'on ne prend pas, qu'on prend incorrectement ou qu'on prend seulement de temps à autre.

Voici quelques facteurs qui ont une incidence sur l'observance :

Soutien social : Plus on a de soutien de la part de la famille et des amis, plus on est porté à observer le traitement.

Complexité du régime : Plus le régime est complexe en ce qui a trait à la posologie (moment et fréquence de la prise des médicaments) et plus il y a de restrictions concernant ce qu'on peut manger et quand, moins on a de chances de respecter le traitement. Ce problème est fréquent chez les personnes qui doivent prendre différents médicaments pour différents problèmes, en respectant la posologie de chacun.

Durée du traitement : Plus on doit prendre les médicaments longtemps, moins on a de chances de respecter le traitement au fil du temps. C'est pourquoi les pires problèmes d'observance se rapportent aux maladies chroniques, où la prise de médicaments à vie est souvent nécessaire ; c'est le cas, par exemple, de l'hypertension, de l'épilepsie, du VIH et du diabète.

Effets secondaires : La manifestation ou la crainte d'effets

secondaires réduit l'observance, mais si un soutien médical permet de traiter ces effets, l'observance en souffrira moins.

Être convaincu de la gravité de la maladie et de l'efficacité du traitement : Avoir espoir que le traitement modifiera le cours d'une maladie améliore l'observance.

Contact avec les professionnels de la santé : Des visites régulières chez un même médecin qui prend le temps de discuter des attentes et des craintes du patient par rapport aux médicaments favorisent l'observance.

Communication et instruction adéquates : Mieux le médecin expliquera pourquoi il faut prendre le médicament, comment le prendre, quels en sont les bienfaits potentiels et quel risque on court si on ne le prend pas, meilleure sera l'observance.

Coût : L'observance sera plus faible si le médicament exige un déboursé important.

Prise en charge et motivation : Si on est motivé à améliorer sa santé, convaincu qu'on peut modifier le cours de la maladie et bien renseigné sur la façon de s'y prendre, l'observance sera meilleure.

