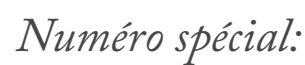


PULMONARY HYPERTENSION
ASSOCIATION OF CANADA

La revue officielle de la communauté canadienne d'HTP



Traitements alternatifs pour l'HTP

Message de l'équipe de l'AHTP Canada

Alors que les jours raccourcissent et que l'air frais de l'automne s'installe, nous réfléchissons à une autre saison importante pour la communauté de l'hypertension pulmonaire (HTP). Le mois d'octobre ressemble à une période de transition - entre le dynamisme de l'été et le rythme tranquille de l'hiver - et offre l'occasion de s'arrêter, de faire le point et de célébrer les Liaisons qui nous soutiennent.

Pour l'équipe d'AHTP Canada, septembre a été un mois mémorable. Nous nous sommes réunis à Toronto pour notre Conférence communautaire sur l'HTP, qui a rassemblé des patients, des aidants et des professionnels de la santé de tout le pays. Le fait d'entrer dans une salle remplie de visages familiers et nouveaux nous a rappelé avec force la résilience de cette communauté. Le week-end a été riche en énergie - conversations sincères, ateliers passionnants et récits poignants partagés lors des tables rondes. Cette conférence est plus qu'un événement éducatif ; c'est un lieu où les gens se connectent, se ressource et se sentent vus. Pour ceux qui n'ont pas pu se joindre à nous en personne, nous sommes reconnaissants d'avoir pu offrir un accès virtuel afin que l'expérience puisse être largement partagée. Rien de tout cela ne serait possible sans le soutien généreux de nos sponsors, dont l'engagement contribue à rassembler notre communauté.

Dans ce numéro d'automne de Liaisons, nous sommes ravis de nous pencher sur un thème souvent demandé par nos membres : les traitements alternatifs et les approches permettant de bien vivre avec l'HTP. La prise en charge de l'HTP n'est jamais qu'une question de médicaments - il s'agit de soutenir la personne dans son ensemble : l'esprit, le corps et l'âme. Bien que les médicaments sur ordonnance soient essentiels et permettent de sauver des vies, de nombreux membres de la communauté HTP trouvent d'autres moyens d'améliorer leur qualité de vie, de réduire les symptômes et de gérer les défis quotidiens.

Ce numéro rassemble des témoignages de patients sur la façon dont les approches alternatives s'intègrent dans leur vie. De la massothérapie à l'exercice physique, du cannabis au changement de régime alimentaire, du chant à la réadaptation pulmonaire, ces stratégies peuvent être différentes pour chacun, mais elles ont toutes pour but d'aider les personnes atteintes d'HTP à vivre aussi pleinement et joyeusement que possible. En partageant ces expériences, nous espérons être une source d'inspiration et mettre en lumière les nombreuses voies empruntées par les personnes pour favoriser leur bien-être.

Nous attendons également avec impatience le mois de novembre, qui marquera le mois de la sensibilisation à l'HTP et sera l'occasion de la Marche de 6 minutes pour le souffle. Cet événement annuel est plus qu'une simple collecte de fonds : c'est l'occasion de sensibiliser la population, de rendre hommage aux personnes touchées par l'HTP et de montrer la force de notre communauté. Nous vous encourageons à vous joindre à nous, à marcher aux côtés d'autres personnes à travers le pays et à contribuer à rendre notre voix collective plus forte que jamais.

Avec gratitude,
L'équipe de l'AHTP Canada



Dans ce numéro

L'AHTP Canada en profondeur

2. **Mémo : L'AHTP Canada plus en profondeur**
AHTP Canada
4. **La marche de 6 minutes pour le souffle**
AHTP Canada

Votre communauté

6. **Conférence communautaire sur l'HTP 2025 : Promouvoir le changement, inspirer l'espoir**
AHTP Canada
8. **Reconnaissance des donateurs de 2024**
AHTP Canada
9. **Célébration de nos collectes de fonds communautaires**
AHTP Canada
10. **Pique-niques communautaires HTP**
AHTP Canada

Traitements alternatifs pour l'HTP

12. **Respirer au-delà du diagnostic : Comment les soins holistiques et alternatifs peuvent améliorer la vie avec l'hypertension pulmonaire**
Kelly Gould
14. **Voies alternatives : Histoires de bien vivre avec l'HTP**
Jeannie Tom, Stéphanie Gauthier, Eleanor Skrumeda, Angèle Belliveau, Sharon DiSanto, et Brooke Paulin
18. **L'acceptation radicale des deux côtés du divan**
Lisa Harder

Coin recherche

20. **Le point sur la recherche : explorer de nouvelles voies dans les traitements alternatifs de l'hypertension pulmonaire**
Robyn Kalda, et Dr. Sanjay Mehta
22. **Mise à jour de la recherche par le Think Tank médical national 2025 sur l'hypertension pulmonaire**
Robyn Kalda
24. **Mise à jour de la recherche d'un boursier : étude de l'immunométabolisme des macrophages dans le ventricule droit dans l'HTAP.**
Lindsay Jefferson

Collaborateurs

Rédacteur en Chef

Kimberly Brunelle, Directrice des programmes

Collaborateur à l'édition

Robyn Kalda, gestionnaire, Recherche et politiques

Contribution à la relecture

Robyn Kalda, gestionnaire, Recherche et politiques

Traduction

Jeremy Durand, Gestionnaire, Marketing et communications

Conception graphique

Jeremy Durand, Gestionnaire, Marketing et communications

Impression

BP Media

Collaborateurs

Angèle Belliveau
Sharon DiSanto
Stéphanie Gauthier
Kelly Gould
Lisa Harder
Lindsay Jefferson
Robyn Kalda
Dr. Sanjay Mehta
Brooke Paulin
Eleanor Skrumeda
Jeannie Tom

La revue *Liaison* est publiée deux fois par an par l'Association d'hypertension pulmonaire du Canada.

Pour vous abonner ou pour avoir des renseignements, veuillez nous contacter au 1-877-774-2226 ou à liaison@phacanada.ca.

Tous droits réservés © 2025 Association d'hypertension pulmonaire du Canada

Toutes les photos sont fournies par l'AHTP Canada ou les collaborateurs, sauf si indiqué autrement.

Mémo : L'AHTP Canada plus en profondeur

Bienvenue sur le forum de discussion de *Liaison*.
Vous trouverez ici un aperçu de ce qui se passe au sein de l'AHTP Canada, qu'il s'agisse de changements à la direction, de nouvelles ressources, d'événements spéciaux ou plus encore.

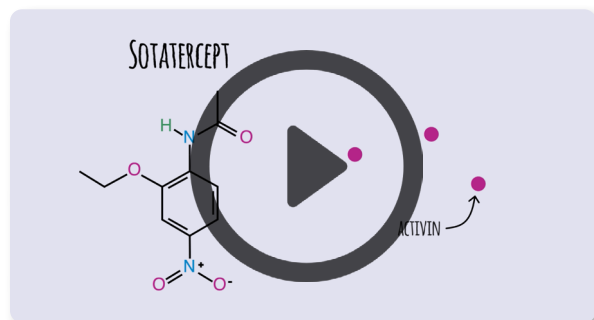


Félicitations à Ashok Pandey !

AHTP Canada est fière de célébrer les réalisations d'Ashok Pandey, l'un de nos dévoués philanthropes du savoir. Depuis qu'il nous a rejoints en 2021, Ashok a généreusement contribué à la section recherche de Liaison et nous a aidés à tenir à jour notre page sur les essais cliniques.

Ashok a récemment obtenu son diplôme en sciences biomédicales à l'université de Guelph et a été accepté à l'école de médecine de l'université de Limerick en Irlande. Bien que ce nouveau chapitre passionnant signifie qu'il s'éloignera de son rôle de bénévole auprès de l'AHTP Canada, nous lui sommes profondément reconnaissants de tout ce qu'il a donné à notre communauté.

Félicitations, Ashok, et meilleurs vœux pour la suite !



Nouvelles vidéos : Comprendre les traitements de l'HTAP

Nous sommes ravis de partager deux nouvelles vidéos créées pour aider notre communauté à mieux comprendre les derniers développements dans le traitement de l'hypertension artérielle pulmonaire (HTAP).

Sotatercept : comment fonctionne le dernier traitement de l'HTAP

Découvrez comment cette thérapie révolutionnaire cible la cause première de l'HTAP et pourquoi elle représente un changement majeur dans le traitement.

Le point sur la recherche : ce qui s'en vient dans le traitement de l'HTAP

Obtenez une vue d'ensemble claire des thérapies les plus prometteuses en cours de développement et de ce qu'elles pourraient signifier pour l'avenir du traitement de l'HTAP.

Regardez les vidéos sur ahtpcanada.ca/videoshtp



Nouvelles possibilités de bénévolat à l'AHTP Canada



AHTP Canada est à la recherche de membres passionnés de la communauté pour se joindre à nous dans trois rôles bénévoles importants :

- **Pairs mentors** - Fournir de l'encouragement et du soutien individuel à d'autres personnes vivant avec l'HTP ou s'occupant d'une personne atteinte d'HTP.
- **Conseil consultatif des patients et des partenaires (CCPP)** - Aider à orienter les priorités et les programmes de l'AHTP Canada en faisant valoir le point de vue des patients et des aidants.
- **Conseil consultatif autochtone sur l'HTP** - Partager l'expérience vécue et les connaissances culturelles pour s'assurer que le travail de l'AHTP Canada est inclusif et adapté aux communautés autochtones.

Si vous êtes prêt à faire une différence, nous aimerions vous entendre ! [Apprenez en plus à ahtpcanada.ca/benevolat](https://ahtpcanada.ca/benevolat)

Podcast Sickboy



AHTP Canada est fière de collaborer avec le podcast Sickboy (CBC) dans le cadre d'un épisode spécial de The Breakdown : "From Six Months to Tears of Joy" (De six mois à des larmes de joie).

Ce documentaire audio retrace le parcours de l'HTAP, qui est passée d'un diagnostic autrefois dévastateur à une condition porteuse d'un nouvel espoir. Il met également en lumière le sotatercept, une thérapie révolutionnaire qui cible l'HTAP à la racine.

Écoutez l'épisode sur ahtpcanada.ca/voshistoires

Corrections

En page 9 de notre dernier numéro, la liste des meilleures équipes de collecte de fonds pour la Marche de 6 minutes pour le souffle 2024 était erronée.

Les équipes gagnantes sont, dans l'ordre, les suivantes

1. London - 12 158 \$ | 2. Ottawa - 12 122 \$ | 3. Mayville - 12 110 \$

À la page 27 de notre dernier numéro, la contribution du Dr Mehta a été omise. L'article aurait dû inclure le texte " Révisé par : Sanjay Mehta MDCM, FRCPC, membre fondateur du conseil d'administration/ancien président/ami éternel de l'AHTP Canada, UWO, London, Ontario ", et le Dr Mehta aurait dû figurer dans la liste des collaborateurs à l'intérieur de la couverture.

Nous nous excusons sincèrement pour ces erreurs.



La marche de 6 minutes pour le souffle

Rejoignez-nous pour la Marche de 6 minutes pour le souffle, un événement puissant qui rassemble la communauté HTP d'un océan à l'autre pour sensibiliser à l'hypertension pulmonaire (HTP).

Les lieux sont pour l'instant les suivants : St John's, Halifax, Moncton, Hamilton, Ottawa, London, Winnipeg, Regina, Edmonton, Calgary et Vancouver. D'autres sont à venir !

Pour en savoir plus, consultez ahtpcanada.ca/sensibilisation



Samedi
22 novembre 2025



13 H EST



**Plusieurs sites à travers
le Canada**

Impliquez-vous à votre manière :

**Rejoignez une marche
existante** dans une ville
participante

**Organisez votre propre marche
locale** avec vos amis, votre
famille ou votre clinique

**Accompagnez-nous virtuelle-
ment sur Zoom** où que vous
soyez

Votre communauté

La section Communauté de ce numéro célèbre les nombreuses façons dont notre communauté HTP continue d'apprendre, de se connecter et d'inspirer le changement ensemble. Depuis le puissant rassemblement de la Conférence communautaire sur l'HTP 2025 - où les patients, les aidants et les professionnels de la santé se sont réunis pour partager leurs connaissances et faire avancer les choses - jusqu'à la créativité et la passion qui alimentent les collectes de fonds de notre communauté 2025, votre énergie a un impact durable. Nous sommes fiers de rendre hommage à la générosité de nos donateurs de 2024, dont le soutien a renforcé chaque étape de notre travail. Et, bien sûr, la joie de nos pique-niques d'été HTP nous rappelle que la connexion, le rire et la convivialité sont au cœur de notre communauté. Chacun de ces moments reflète ce qui est possible lorsque nous nous unissons pour soutenir les personnes touchées par l'hypertension pulmonaire.

Conférence communautaire sur l'HTP 2025

Promouvoir le changement, inspirer l'espoir

La Conférence communautaire sur l'HTP 2025 a réuni des patients, des soignants, des familles, des fournisseurs de soins de santé et des chercheurs de tout le Canada pour trois jours inoubliables d'apprentissage, de liens et d'espoir. L'événement a célébré les progrès réalisés dans les soins de l'hypertension pulmonaire (HTP) tout en inspirant les participants à continuer de bâtir une communauté plus forte et plus unie. Avec plus de 300 participants - y compris ceux qui se sont joints virtuellement - la conférence a été un véritable reflet de notre dynamique communauté HTP et des partenariats qui rendent notre travail possible.



Hommage à notre nouvelle amie éternelle

Chaque année, l'AHTP Canada reconnaît les personnes qui ont eu un impact durable sur la communauté HTP en leur décernant le titre d'Ami(e) éternel(le). Lors de la conférence de cette année à Toronto, nous avons été fiers d'honorer Nicole Dempsey en tant que notre plus récente Amie éternelle.

Le dévouement inébranlable de Nicole, sa compassion et ses contributions à la communauté HTP ont touché d'innombrables vies. Cette reconnaissance permet de s'assurer que l'on se souviendra toujours de ses efforts comme faisant partie de l'histoire et de l'héritage de l'AHTP Canada.



Une Conférence qui assure le lien entre toutes les parties de la communauté HTP

Ce qui rend la Conférence communautaire sur l'HTP unique, c'est sa capacité à rassembler toutes les parties de la communauté HTP dans un même espace.

La conférence a commencé par les réunions annuelles de deux réseaux professionnels - le Réseau canadien pour les essais de l'HTP (CaPH-Net) et le Réseau canadien des professionnels de la santé (RCPHTP) - suivies par le Think Tank médical national sur l'HTP de deux jours, où des médecins, des chercheurs, des infirmières et des stagiaires de tout le Canada se sont réunis pour s'attaquer aux principaux défis en matière de soins de santé publique. Cette année, le Think Tank a également accueilli d'éminents conférenciers de France et des États-Unis, qui ont apporté de précieuses perspectives internationales à la conversation. La conférence s'est terminée par le Symposium des patients et des familles, qui a permis aux patients et aux soignants de se former, d'obtenir des ressources et de nouer des liens entre eux.

Ensemble, ces événements ont mis en lumière la force d'une communauté HTP unie, démontrant comment la collaboration entre les disciplines et les expériences fait progresser et inspire l'espoir. Nous remercions sincèrement tous les bénévoles et les membres du comité de planification dont le dévouement a contribué à la réussite de ces événements.

Une reconnaissance particulière va à notre sponsor platine, Merck, qui a ouvert la voie par son soutien exceptionnel. Nous sommes également très reconnaissants à tous nos donateurs - Eitan, Gossamer Bio, Johnson & Johnson, Liquidia, McKesson, ProResp, Specialty Health Network by Shoppers et United Therapeutics Corporation - pour leur engagement envers la communauté HTP. Votre partenariat nous permet de poursuivre notre mission et de réaliser ensemble des progrès significatifs.



Reconnaissance des donateurs de 2024

Nous sommes profondément reconnaissants à tous ceux qui ont soutenu AHTP Canada au cours de l'année écoulée. Qu'il s'agisse de donateurs mensuels, de contributeurs majeurs, d'organiseurs d'événements ou de commanditaires, chacun d'entre vous a joué un rôle essentiel dans le renforcement de notre travail. Grâce à votre générosité, nous avons pu offrir des ressources essentielles, des services de soutien et de l'éducation aux Canadiens touchés par l'HTP. Votre participation à des événements communautaires a permis de rassembler les gens, tandis que votre parrainage a alimenté d'importantes initiatives qui font avancer les choses.

Principaux donateurs

David Anthony
Darren Bell
Nasreen Bhalloo*
Adam Blanchette
Jane Bondy
Dr. David Christiansen*
Sheila Dempsey*
Roger Dowdall
Donna Downes
Harold Dustan
The Fast Family
Brian Frayle
Ian & Joan Gibson*
Douglas Gourlay
Dr. John Granton
Patti Guminny
Michelle Hanofski
Ryan Hayden
Cheryl Heaton
Bruce Hustins
Pat James
Tiffany Jardim
Garth Joping
Chris Kearns
Basil Killorn
Margaret LaCroix
Jo-Anne Mainwood
Michael Mayville
Chuck McNamara
Dr. Sanjay Mehta
Dr. Lisa Mielniczuk
Amy Mitchell
Suzanne Muir
Angela Myrah*
Jamie Myrah*
Cynthia Neilson*
David O'Brien*
Brooke Paulin*
John Pettifor*
Michal Pohanka*
Ed Rathonyi*
Rick Rossi
Marion Roth
Bal Shastry

* aussi donateurs mensuels

Naveen Shastry
Susan Silver
Carol Skippen
James Skippen
Jeffrey Skippen*
Courtney & Eric Sutherland
Dr. Mitesh Thakrar
Igor Tovsty
Laura Turkstra
Russ Yablonski

Mensuel/trimestriel/annuel

Anthony Baker
Jeff Becker
Nasreen Bhalloo
Kimberly Brunelle
Dr. David Christiansen
Dianne Curle
Dominic Dedato
Nicole Dempsey
Sheila Dempsey
Joan Gibson
Katherine Huisman
Doris Issa
Mani Jafari
Grace Libuna
Vanda McLean
Renae Mohammed
Angela Myrah
Jamie Myrah
Cynthia Neilson
David O'Brien
Brooke Paulin
Judith Pederson
John Pettifor
Ed Rathonyi
Garth Robertson
Carl Selzer
Jeffrey Skippen
Marilyn Stubberfield
Joan Yearsley

Événements et campagnes communautaires

Ajax Run/Walk for PH (Ajax, ON)
Books 4 Breath (Victoria, BC)
Dolores's Heavenly Heart (Winnipeg, MB)
GolPH for PH (Milton, ON)
6-Minute Walk for Breath (National)
Paypal Giving Fund Canada (Facebook Fundraising)
Personal Fundraising Page - Britney Jones
Personal Fundraising Page - Jane Shirley
Personal Fundraising Page - Sean Fast
Personal Fundraising Page - Ryan Park

Entreprises et fondations donatrices

731607 Ontario Ltd
BP Media
Dubwear Inc
John Diefenbaker Public School
Lucan District Lions Club
Skipton Solutions Inc
The Lions Club of Milverton

Efforts des entreprises

Nous avons le plaisir de récompenser les entreprises qui nous soutiennent aux niveaux de parrainage suivants, en fonction du montant total des fonds engagés au cours de l'année 2024.

Champion - 75 000 \$ - 100 000 \$
Gossamer Bio

Platinum - 100 000 \$ et plus
Johnson & Johnson
Merck

Célébration de nos collectes de fonds communautaires



Golf pour l'HTP Tournoi 2025

La famille Paulin a une fois de plus rassemblé la communauté HTP par le biais du Golf pour l'HTP 2025, en organisant des événements à plusieurs dates et sur plusieurs terrains de golf afin de sensibiliser le public et de collecter des fonds pour l'HTP. La collecte de fonds de cette année a été un énorme succès, réunissant amis, familles et sympathisants dans un esprit de plaisir et de générosité, tout en recueillant plus de 17 000 dollars pour soutenir des efforts de recherche essentiels. Nous sommes profondément reconnaissants à la famille Paulin pour son dévouement et à tous les participants qui, par leurs efforts, ont fait du Golf pour l'HTP un succès incroyable.



Deux agneaux, Beaucoup de grands cœurs

La famille Zloty a montré le véritable pouvoir de la compassion lors de sa collecte de fonds. Lors de la vente de bétail des 4H, les frères Ethan et Zach ont mis leurs agneaux aux enchères pour soutenir leur sœur Olivia, qui vit avec l'HTP, déclenchant de généreuses guerres d'enchères et des moments d'émotion qui ont ému toute la foule. Grâce à la gentillesse des donateurs, dont First Choice Meats, 22 West et Klis Electric, ils ont récolté 672 dollars pour la communauté HTP, tout en sensibilisant le public bien au-delà de l'étable. Merci à la famille Zloty d'avoir transformé deux agneaux en une puissante histoire d'amour, d'espoir et de générosité.



Andrew Barfoot Station de lavage Memorial

La famille, les amis, les ambulanciers paramédicaux et les coéquipiers de crosse se sont réunis à Owen Sound, en Ontario, pour un lave-auto et un barbecue à la mémoire d'Andrew Barfoot. Ce qui a commencé pendant la transplantation d'Andrew est devenu une tradition annuelle qui honore sa vie et son héritage tout en redonnant à la communauté HTP. Avec 120 véhicules lavés, beaucoup de nourriture servie et d'innombrables moments de gentillesse, l'événement a permis d'amasser plus de 5 000 \$ pour l'AHTP Canada. Ce fut une journée remplie d'esprit communautaire et un bel hommage au cœur généreux d'Andrew.

La collecte de fonds en toute simplicité

Créez une campagne personnelle : Nous pouvons vous aider à créer votre page de collecte de fonds en ligne et à inviter votre réseau à soutenir la cause. C'est rapide, facile et efficace.

Organisez un événement virtuel : Réunissez les gens pour une collecte de fonds dans le confort de votre foyer - soirées de jeux de hasard, ventes de pâtisseries, ou tout ce que vous voulez !

Pour en savoir plus, consultez ahtpcanada.ca/collecte



Pique-niques communautaires HTP

Cet été, les membres de la communauté HTP se sont réunis à Calgary, Dieppe, London, Ottawa, Regina, Toronto et Vancouver à l'occasion de nos très appréciés pique-niques d'été HTP, une tradition annuelle qui célèbre la connexion, le rire et le soutien. Partout au pays, des patients, des soignants, des familles et des amis se sont réunis pour partager un repas, profiter du soleil et renforcer les liens qui unissent notre communauté.

Plus qu'une simple journée en plein air, les pique-niques sont l'occasion pour les personnes touchées par l'hypertension pulmonaire d'entrer en contact avec d'autres personnes qui comprennent vraiment leur parcours. Qu'il s'agisse de retrouver de vieux amis ou d'en rencontrer de nouveaux, chaque pique-nique nous a rappelé que personne n'est seul face à l'HTP.

Nous remercions chaleureusement les bénévoles locaux qui ont organisé et accueilli ces rassemblements, ainsi que tous ceux qui ont contribué au succès des pique-niques de cet été. Ensemble, nous continuons à construire une communauté HTP plus forte et plus connectée.



Numéro spécial

Traitements alternatifs pour l'HTP

Vivre avec l'hypertension pulmonaire signifie souvent aller au-delà des traitements prescrits. De nombreux membres de notre communauté ont découvert que les approches alternatives - telles que l'exercice, les changements de régime ou les massages - jouent un rôle important dans l'atténuation des symptômes, la réduction du stress et l'amélioration de la qualité de vie. Dans ce dossier spécial, nous partageons les témoignages de patients et les points de vue d'un professionnel de la santé, en mettant en lumière les moyens créatifs et pratiques utilisés par les personnes pour préserver leur santé. Ensemble, ces perspectives nous rappellent qu'il n'existe pas de voie unique vers le bien-être, mais seulement celle qui vous convient.

Respirer au-delà du diagnostic : comment les soins holistiques et alternatifs peuvent améliorer la vie avec l'hypertension pulmonaire

Kelly Gould est infirmière autorisée au Réseau de santé Horizon au Moncton Hospital, où elle est éducatrice en cardiologie pour les patients hospitalisés et coordonnatrice de la clinique d'HTAP.



Vivre avec l'hypertension pulmonaire (HTP) ne se limite pas à la gestion des symptômes et à la prise de médicaments. C'est un parcours quotidien qui affecte non seulement le cœur et les poumons, mais aussi l'énergie, l'état d'esprit et le bien-être émotionnel. En tant qu'infirmière diplômée travaillant en étroite collaboration avec des patients atteints d'HTP, j'ai pu constater à quel point ce diagnostic peut être difficile et isolant. J'ai également constaté la grande différence que les approches holistiques et alternatives peuvent faire en aidant les gens à vivre une vie plus pleine et plus équilibrée malgré les défis d'une maladie chronique. Ces approches ne visent pas à remplacer le traitement médical prescrit, mais à l'améliorer. Utilisées à bon escient et en toute sécurité, elles peuvent aider à gérer le stress, à réduire la fatigue, à améliorer l'humeur et à vous redonner le sentiment de contrôler votre santé.

Comprendre les soins holistiques dans l'hypertension pulmonaire

Les soins holistiques consistent à prendre en compte la personne dans son ensemble, et pas seulement la maladie. Cela inclut la santé physique, mais aussi le bien-être émotionnel, mental, social et même spirituel. Dans le cas d'une maladie complexe comme l'hypertension pulmonaire, cette approche globale est extrêmement importante. Alors que les thérapies médicales permettent de gérer les symptômes de la maladie, les pratiques holistiques et complémentaires peuvent favoriser votre qualité de vie, l'aspect de vos soins qui compte autant que les résultats des tests. Les thérapies alternatives ou

complémentaires - par exemple, les mouvements doux, les techniques de respiration, la méditation, la guérison énergétique, l'acupuncture, la nutrition et le conseil émotionnel - peuvent être adaptées à vos besoins personnels et à votre niveau de confort.

Respirer plus facilement : Le pouvoir des pratiques corps-esprit

Pour les personnes atteintes d'hypertension pulmonaire, l'essoufflement et la fatigue sont souvent des compagnons quotidiens. C'est pourquoi toute pratique qui vous aide à vous connecter à votre respiration et à gérer le stress est si précieuse. La réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) est un exemple d'option efficace et douce. Une simple méditation guidée ou des exercices de respiration profonde peuvent être effectués en position assise ou allongée et peuvent améliorer l'utilisation de l'oxygène, abaisser le rythme cardiaque et réduire l'anxiété. Au fil du temps, les patients déclarent souvent qu'ils dorment mieux, qu'ils s'inquiètent moins et qu'ils se sentent plus en contrôle. Le yoga doux ou les étirements sur chaise, approuvés par l'équipe soignante, peuvent améliorer la circulation, favoriser la souplesse et aider à gérer la tension physique sans effort excessif.

La clé est la douceur : bouger dans ses limites et être à l'écoute de son corps. Même 10 minutes par jour peuvent faire la différence. Vous trouverez des informations sur ce type de pratiques en ligne ou dans des applications téléchargeables.

Nutrition et énergie : Alimenter son corps avec sagesse

La nutrition peut être un autre outil puissant. Pour les patients souffrant d'hypertension pulmonaire, la réduction de l'apport en sodium peut aider à gérer la rétention d'eau, et une alimentation saine pour le cœur favorise la fonction cardiovasculaire globale. Mais la nutrition holistique va au-delà des règles - il s'agit de nourrir son corps avec intention. Travailler avec un nutritionniste qui comprend l'HTP peut vous aider à trouver le bon équilibre entre les aliments complets, les ingrédients anti-inflammatoires et les repas énergétiques qui ne vous laisseront pas épuisé. L'hydratation, la gestion de la digestion et la synchronisation des repas avec les pics et les baisses d'énergie peuvent contribuer à améliorer le fonctionnement quotidien. Certains patients envisagent également de prendre des suppléments naturels tels que les oméga-3, le magnésium ou le CoQ10. Toutefois, ces produits doivent toujours être discutés avec votre prestataire de soins de santé, car des interactions avec les médicaments HTP sont possibles. Le fait que nombre de ces compléments puissent être achetés sans ordonnance ne signifie pas qu'ils sont sans danger pour tout le monde.

Soutien émotionnel et lien entre le cœur et l'esprit

La maladie chronique s'accompagne souvent d'un poids émotionnel : peur, frustration, chagrin et isolement. Ces sentiments sont valables et vous n'êtes pas seul. Ce que j'ai constaté à maintes reprises, c'est que les patients qui s'occupent de leur bien-être émotionnel se sentent plus forts, plus résistants et plus optimistes dans leur vie quotidienne. Des thérapies telles que le conseil, l'art-thérapie et l'imagerie guidée peuvent aider à relâcher les tensions émotionnelles. Certains patients trouvent du réconfort dans les soins spirituels ou dans les groupes de soutien à l'hypertension artérielle pulmonaire. D'autres se tournent vers le reiki ou les pratiques de guérison énergétique pour retrouver un sentiment de calme et d'équilibre. Quel que soit votre état, l'objectif est le même : vous aider à vous sentir émotionnellement ancré, soutenu et relié à un sentiment d'utilité et de paix.

La sécurité avant tout : Travailler en partenariat avec votre équipe soignante

En tant qu'infirmière, j'encourage toujours une communication ouverte et honnête avec vos spécialistes en HTP. Toutes les thérapies alternatives ne sont pas sûres pour tout le monde, surtout dans le cas d'une maladie aussi complexe que l'hypertension pulmonaire. Par exemple, l'exercice physique intense, certaines herbes ou des programmes de désintoxication agressifs peuvent être nocifs. C'est pourquoi une approche collaborative et informée est essentielle. Tenez un journal de ce que vous essayez, de ce que vous ressentez et des effets secondaires que vous remarquez. Partagez ces informations avec votre équipe soignante. Les soins holistiques sont plus efficaces lorsqu'ils sont intégrés et non isolés.

Une vie au-delà des limites

J'ai eu le privilège de voir de nombreux patients souffrant d'hypertension pulmonaire passer d'un sentiment d'accablement à un sentiment d'autonomie. Ils commencent à voir leur corps non seulement comme « cassé » mais aussi comme résilient. Ils découvrent la joie des petits rituels quotidiens : siroter une tisane, s'étirer avec le soleil du matin, tenir un journal de leurs pensées. Elles prennent des habitudes qui ne se contentent pas de prolonger la vie, mais qui améliorent la vie qu'elles vivent.

Les approches holistiques et alternatives ne changeront pas votre diagnostic, mais elles peuvent changer votre expérience de celui-ci. Elles peuvent vous aider à trouver la stabilité dans les tempêtes, le calme dans le chaos et la force dans le silence. À tous ceux qui vivent avec l'HTP : vous méritez des soins qui vous honorent dans votre intégralité. Vous êtes plus que votre diagnostic. Vous êtes plus que vos limites. Avec un peu de conseils, un esprit ouvert et le bon soutien, la guérison est toujours à portée de main.

Avertissement : Consultez toujours votre médecin ou votre équipe soignante avant de commencer une nouvelle thérapie, un nouvel exercice ou un nouveau supplément. Les soins holistiques sont plus efficaces lorsqu'ils sont personnalisés et intégrés à votre plan de traitement médical existant.

Contribution de : Kelly Gould, RN BN CCN(C), coordonnatrice de la clinique d'hypertension pulmonaire, Moncton, N.-B.

Voies alternatives : Histoires de bien vivre avec l'HTP

Dans cette section, des membres de la communauté HTP partagent les traitements alternatifs et les stratégies d'autosoins qui les aident à gérer leurs symptômes et à améliorer leur qualité de vie. Ces histoires personnelles mettent en lumière les nombreuses façons dont les personnes atteintes d'HTP prennent leur santé en main, au-delà des seuls médicaments.

Veuillez noter que ces histoires personnelles reflètent des expériences individuelles et ne constituent pas des conseils médicaux – consultez toujours votre équipe de soins de santé avant d'essayer de nouveaux traitements ou de nouvelles thérapies.

Gardez une chanson dans votre cœur

Notre chorale virtuelle Better Breathing Choir me permet de chanter chaque semaine depuis le confort de mon domicile. Rachelle, une physiothérapeute, nous guide à travers des exercices d'échauffement corporel pour détendre les muscles du visage, du cou, du torse, du dos, des bras et des jambes. Nous nous concentrons sur le maintien d'une posture droite, les pieds fermement posés sur le sol. Cette position ouvre le diaphragme et la poitrine, ce qui nous aide à respirer lentement et profondément tout en maîtrisant mieux notre souffle.

Pour l'échauffement respiratoire, nous pratiquons des respirations profondes suivies de répétitions de la respiration carrée, de la respiration lèvres pincées pour « souffler » 5 à 10 bougies en une seule respiration, et des trilles et glissements des lèvres.

Dr. Jane Gosine nous fait faire des exercices vocaux axés sur la position de la bouche, la diction et le maintien de longues phrases tout en montant et en descendant des gammes. Elle nous encourage à incorporer des mouvements corporels doux pour améliorer notre expérience vocale.

Ces exercices ont amélioré ma diction, ma capacité pulmonaire et le contrôle de ma respiration, ce qui me permet de chanter des phrases plus longues avec une gamme de notes plus étendue. Je remarque souvent une plus grande saturation en oxygène et une humeur plus détendue et agréable. Lors des tests de fonction pulmonaire du mois dernier, j'ai trouvé qu'il était plus facile de retenir ma respiration et d'expirer plus longtemps. L'utilisation de la respiration lèvres pincées pendant l'effort est également utile dans les activités quotidiennes, comme porter les courses ou le linge, monter les escaliers, parler au téléphone ou faire de l'exercice en regardant des vidéos de fitness.

Contribution de : Jeannie Tom, vivant avec l'HTP et la fibrose pulmonaire, secondaires à la sclérodémie, depuis 2010, Toronto, Ontario.



La St John's Better Breathing Choir est ouverte à toute personne souhaitant améliorer sa respiration par le chant et les exercices. Toutes les séances ont lieu le mercredi à 19h30. Pour obtenir des informations sur la chorale et sur la manière de participer aux séances, contactez le Dr. Jane Gosine à l'adresse jgosine@mun.ca.

Trouver l'équilibre avec Essentrics

Vivre avec une hypertension artérielle pulmonaire nécessite de trouver un équilibre entre l'activité physique et le respect de ses limites. Parmi d'autres approches douces, plusieurs personnes de ma communauté HTP francophone ont intégré des cours d'Essentrics à leur routine et en récoltent les fruits. Essentrics est une méthode d'exercice pour tout le corps qui combine étirements, renforcement et mouvements fluides pour améliorer la flexibilité, la posture, l'équilibre et la force du corps en général.

Je participe aux cours proposés par Zoom, animés par notre merveilleuse instructrice, Julie. Les exercices peuvent être faits assis sur une chaise ou avec de l'oxygène, selon votre niveau d'énergie et vos capacités physiques. Les mouvements sont doux, fluides et accessibles à tous. Chacun travaille et progresse à son rythme, sans pression de performance, ce qui permet aux personnes atteintes d'HTP de rester actives tout en respectant leur propre condition. Je travaille toujours en fonction de mes capacités actuelles, ce qui rend cette approche très sécuritaire.

J'ai constaté de réels bénéfices : mes muscles sont plus souples, ma posture s'améliore et ma respiration devient plus fluide. Ces petites victoires font une grande différence dans ma vie quotidienne. J'accomplis plus facilement mes tâches et, surtout, je me sens énergisée et détendue. L'aspect mental n'est pas en reste : les cours permettent de relâcher les tensions et de se recentrer sur soi. De plus, nous discutons ensemble avant et après les séances. Des amitiés à distance se sont même développées. C'est comme si on était entre amis et qu'on se retrouvait une fois par semaine.

Contribution de : Stéphanie Gauthier, vivant avec l'HTAP depuis 2017, Sherbrooke, QC.



Trouver le soulagement par le toucher

Lorsqu'on m'a diagnostiqué une HTAP il y a 23 ans, j'ai été accablée. L'incertitude de savoir si je verrais mes filles obtenir leur diplôme ou se marier m'a fait passer de nombreuses nuits blanches. Je souffrais déjà de fibromyalgie et de lupus, et la situation n'a fait qu'empirer.

Une amie m'a recommandé les massages et j'ai constaté une amélioration de mes symptômes après quelques séances. Mon premier massage était une expérience douce et pratique, mais je me suis vite rendu compte que j'avais besoin d'une pression plus profonde. Je n'avais pas réalisé qu'il y avait de petits muscles entre les côtes. Le thérapeute m'a expliqué qu'en cas de stress, ces muscles se contractent et se resserrent, ce qui rend la respiration plus difficile. Le simple fait de s'allonger sur la table, avec la musique apaisante et la chaleur, est relaxant. Cela conduit à une respiration profonde et régulière, et il m'est arrivé de m'assoupir.

Le massage a soulagé une grande partie de mes douleurs et a amélioré mon sommeil et ma santé mentale. J'ai encore quelques douleurs, mais elles sont plus faciles à gérer. Le massage a amélioré ma respiration et ma circulation sanguine, et m'a permis d'augmenter ma distance de marche. Je prends le temps de me faire masser régulièrement. J'ai essayé le massage suédois, le massage aux pierres chaudes et le massage en profondeur, ainsi que l'aromathérapie, et je les ai tous trouvés satisfaisants.

Contribution de : Eleanor Skrumeda, atteinte d'HTAP depuis 2002, Parksville, BC



Le confort du cannabis

Lorsqu'on m'a soudainement diagnostiqué l'HTAP il y a près de 5 ans, cela a radicalement changé mon quotidien. J'ai alors découvert les nombreux bienfaits du cannabis.

Saviez-vous que le cannabis a différentes propriétés ? Tous les produits ne font pas planer - c'est le THC, qui contient des composés psychoactifs - mais d'autres propriétés, comme le CBD et le CBG, ont un effet plus calmant et plus concentré. Cela signifie que je peux être fonctionnel, paisible et heureux sans effets secondaires indésirables.

Le CBG m'aide pendant la journée. Si j'ai une liste de tâches à accomplir ou une sortie à faire, une gomme au petit-déjeuner me donne l'énergie et la concentration dont j'ai besoin. Pendant un petit moment, mon corps oublie que je suis malade et à bout de souffle. Le CBD m'aide à passer la soirée et à supporter les périodes de douleur. Lorsque la vie devient écrasante, un jus infusé m'apporte une vague de calme. Je me sens apaisé, comme si j'étais bordé dans mon lit avec ma couverture préférée. Pendant quelques heures, les douleurs aiguës sont atténuées et la lourdeur de la maladie disparaît.

Mon magasin de cannabis local propose une multitude de produits : bonbons gélifiés et chocolats, sodas et eaux aromatisées, bombes de bain et lotions, et gélules sans saveur. Chaque emballage porte une étiquette indiquant la concentration et les propriétés du produit, ce qui permet d'acheter en connaissance de cause.

Au moment où j'écris ces lignes, je suis en train de changer le site d'un médicament SubQ, ce qui entraîne une douleur et un épuisement indescriptibles... mais avec un peu d'aide, je sors du lit et je me souviens que je peux m'épanouir et célébrer cette vie.

Contribution de : Angèle Belliveau, vivant avec l'HTAP depuis 2021, Dieppe, NB.



22 ans de mouvement

Lors de mon premier rendez-vous chez le cardiologue après le diagnostic de mon HTP en 2003, j'ai demandé ce que je pouvais faire pour améliorer ma santé. Il m'a répondu : « Faites de l'exercice dans la mesure de vos capacités » et m'a parlé du programme « Healthy Heart ». Mon médecin généraliste m'a orientée vers ce programme, puis j'ai bénéficié d'une évaluation multidisciplinaire complète par le diététicien, le kinésologue cardiaque, le pharmacien et le cardiologue de l'hôpital de Burnaby. J'ai commencé à suivre trois cours d'exercice d'une heure par semaine. Grâce à l'expertise et à la supervision, je me suis sentie en sécurité, sachant que je travaillais dans les limites de mes capacités. Je me suis également fait des amis et j'ai apprécié les moments de convivialité en dehors du programme. Vingt-deux ans plus tard, je participe toujours à Healthy Heart au YMCA et je suis la personne la plus âgée (en termes d'âge et d'assiduité) de la classe.



J'ai appris à apprécier l'exercice physique à sa juste valeur. Il m'incite à rester active dans d'autres domaines de ma vie. Peu m'importe que les autres élèves de ma classe réussissent mieux que moi, car j'ai appris à être pleinement satisfaite en faisant de mon mieux !

Contribution de : Sharon DiSanto, atteinte d'HTAP depuis 2003, Savary Island, BC

Associer les plantes à la médecine

Il y a presque douze ans, j'ai reçu un diagnostic qui a tout changé : l'hypertension artérielle pulmonaire (HTAP). À l'époque, j'étais accablée, non seulement par la terminologie médicale et les plans de traitement, mais aussi par l'incertitude de ce que serait la vie à l'avenir. Je savais que je ne pouvais pas tout contrôler au sujet de cette maladie, mais j'étais déterminée à prendre en charge ce que je pouvais. C'est alors que j'ai pris une décision qui a façonné mon parcours depuis lors : j'ai adopté un régime alimentaire à base de plantes.

Comme beaucoup de patients nouvellement diagnostiqués, je me suis plongée dans la recherche. Je voulais comprendre comment le mode de vie pouvait soutenir mes traitements et améliorer ma qualité de vie. Je n'ai cessé de découvrir des études et des témoignages de patients soulignant le rôle de l'inflammation dans les maladies chroniques et la façon dont l'alimentation pouvait soit l'alimenter, soit la combattre.

Plus j'en apprenais, plus cela semblait logique. Un régime à base de plantes, riche en antioxydants, en fibres et en phytonutriments, semblait être un allié naturel dans ma lutte contre l'HTAP. Je n'étais pas à la recherche d'un remède miracle, mais je cherchais un moyen de me sentir mieux, de gérer les symptômes et de soutenir mon corps à travers les hauts et les bas du traitement et de la progression de la maladie.

Les changements ne se sont pas produits du jour au lendemain, mais ils étaient réels et significatifs. J'ai remarqué une diminution des douleurs articulaires et de la fatigue, dont j'ai appris plus tard qu'elle pouvait être liée à une diminution de l'inflammation systémique. Mon corps se sentait moins « à cran » et j'avais plus d'énergie pour affronter la journée. Certains des médicaments que je prends peuvent être difficiles pour le système digestif, mais une alimentation riche en fibres a aidé à réguler la santé de mes intestins et à réduire les ballonnements et l'inconfort. J'ai également constaté que le fait de manger des aliments entiers et riches en nutriments améliorait ma clarté mentale, stabilisait mon humeur et me donnait un plus grand sentiment de contrôle au milieu d'une maladie chronique.

Bien sûr, cela n'a pas toujours été facile. Les événements sociaux, les voyages et même les séjours à l'hôpital peuvent compliquer l'alimentation à base de plantes. Mais j'ai appris à planifier, à me défendre et à faire preuve de créativité dans la cuisine. Avec le temps, c'est devenu une seconde nature. Je travaille également en étroite collaboration avec mon équipe soignante pour m'assurer que je reçois tous les nutriments dont j'ai besoin. Un régime à base de plantes n'est pas une solution universelle, mais avec le soutien adéquat, il peut être un outil puissant.

Vivre avec l'HTAP m'a appris à écouter mon corps, à faire confiance à mon instinct et à ne jamais sous-estimer le pouvoir des petits changements cohérents. Le choix d'un mode de vie basé sur les plantes a été l'une des décisions les plus stimulantes que j'ai prises, non seulement pour ma santé physique, mais aussi pour mon sentiment d'autonomie face à une maladie complexe.

Contribution de : Brooke Paulin, vivant avec l'HTAP depuis 2014, Mississauga, ON.



Découvrez d'autres moyens de soutenir votre bien-être

Visitez notre bibliothèque de ressources pour trouver des outils, des guides et des renseignements fiables qui vous aideront à prendre votre santé en main : ahtpcanada.ca/ressources



L'acceptation radicale des deux côtés du canapé

Lisa Harder, psychologue agréée d'Edmonton (Alberta), a reçu un diagnostic d'HTAP en 2024. Elle nous explique comment la pleine conscience et l'acceptation radicale l'aident à naviguer dans la vie avec l'HTAP.



2024 a probablement été l'une des années les plus difficiles de ma vie. Ce qui aurait dû être marqué par des étapes positives a été assombri par des diagnostics, des procédures médicales et tant d'examens.

Mon diagnostic d'hypertension artérielle pulmonaire (HTAP) est arrivé de manière inattendue. J'avais donné naissance à ma belle fille à la fin de l'année 2022, et ma carrière de psychologue commençait à décoller. J'ai remarqué un léger essoufflement en montant à l'étage, mais cela a été attribué à la nécessité de perdre mon poids post-partum. Un résultat anormal lors de mon examen médical annuel en 2024 a déclenché une série de tests et d'orientations, qui m'ont finalement conduite à la clinique HTAP d'Edmonton. On m'a officiellement diagnostiqué une hypertension pulmonaire en juillet 2024, puis une HTAP idiopathique en août 2024.

Tout cela m'a laissée dans l'incertitude, l'anxiété et le chagrin quant à l'avenir, à ma carrière, au fait de ne pas être là pour voir grandir ma fille et de ne pas pouvoir un jour prendre une retraite heureuse avec mon mari et réaliser ensemble nos objectifs à long terme. Souvent, nous pensons que parce que les gens sont des professionnels de la santé mentale, ils savent comment gérer facilement les coups durs que la vie leur réserve. À la grande surprise de beaucoup de gens (parfois même à la nôtre !), nous sommes des êtres humains faillibles.

La pleine conscience et l'acceptation radicale sont deux choses dont je discute fréquemment avec mes clients en thérapie.

La pleine conscience signifie simplement être présent dans l'instant. Elle n'est pas synonyme de méditation (bien qu'il s'agisse d'une forme de pleine conscience !). Certaines personnes trouvent que faire de l'artisanat ou du perlage les

aide à être attentives. D'autres trouvent la pleine conscience dans des activités telles que la lecture, la musique ou la vaisselle.

L'acceptation radicale est un peu plus compliquée. Elle consiste à accepter les choses telles qu'elles sont, en reconnaissant que cela est nécessaire pour aller de l'avant. Il ne s'agit pas de lever les bras au ciel et de dire « oh well », mais de reconnaître pleinement qu'il y a des choses dans notre vie qui ne peuvent pas changer pour l'instant ou pour toujours, et c'est terrible.

Ces deux concepts ont joué un rôle déterminant dans ma vie. J'accepte radicalement le fait d'être atteint d'HTAP et c'est vraiment dommage ; cependant, j'ai une équipe de soins et des spécialistes extraordinaires avec lesquels je travaille. Depuis le début de l'année, je suis considérée comme étant à faible risque. J'ai eu la chance d'être diagnostiqué si rapidement et d'être mis sous traitement. Je suis sur le point de participer à un essai clinique qui pourrait avoir un impact significatif sur la longévité de ma vie.

Le diagnostic m'a également aidé à examiner mes valeurs et à vivre en accord avec elles, en me concentrant sur le maintien d'un équilibre. J'ai établi des limites strictes entre ma vie professionnelle et ma vie privée, et j'ai une carrière florissante. Je peux être présente en famille et m'amuser avec ma fille. Je fais régulièrement de l'exercice et je consacre du temps à la lecture quotidienne (ma pratique de la pleine conscience). Si mon diagnostic d'HTAP a changé ma vie de manière négative, il a aussi indirectement changé ma vie de manière positive. Je ne considère pas cela comme acquis et j'en suis reconnaissante chaque jour.

Contribution de : Lisa Harder, vivant avec l'HTAP depuis 2024, Edmonton, Alberta.

Coin recherche

Que dit la recherche sur les traitements alternatifs ? Dans cette section, nous examinons des études récentes sur les effets potentiels des cannabinoïdes et de la mélatonine sur l'hypertension pulmonaire. Ensuite, nous partageons quelques résumés de séances du Think Tank médical 2025 - pour en savoir plus, consultez la page du Think Tank médical sur notre site web ! Enfin, nous vous présentons une mise à jour de Lindsay Jefferson, l'un des bénéficiaires de la bourse de recherche sur l'HTP 2024 de la famille Paroian.

Le point sur la recherche : explorer de nouvelles voies dans les traitements alternatifs de l'HTP



La mélatonine améliore les symptômes, la qualité de vie et le stress oxydatif dans l'HTAP

Alicia de la Fuente, Mónica Zagolín, Víctor Parra, Adolfo A. Paz, Alejandro González-Candia, Osvaldo Cabrera, Cristian Olave, Constanza Bahamondes, María José Gaete, Lodz Gudenschwager, Javiera Rivas et Emilio A. Herrera. La mélatonine améliore la qualité de vie, le stress oxydatif et la fonction cardiovasculaire dans l'hypertension artérielle pulmonaire. *Pulmonary Circulation* 2025, 15(2) : e70109.

Contexte. Les personnes atteintes d'hypertension artérielle pulmonaire (HTAP) subissent un stress oxydatif accru dans leurs poumons et leur organisme : elles présentent un déséquilibre entre les substances chimiques radicalaires dommageables provenant de l'oxygène et les antioxydants (substances chimiques qui combattent les radicaux libres). La mélatonine est une hormone antioxydante produite par la glande pinéale dans le cerveau. On a constaté qu'elle améliorerait l'hypertension pulmonaire chez les animaux. Cette étude a évalué les effets d'un traitement à la mélatonine chez 19 patients atteints d'HTAP, en évaluant les symptômes, la qualité de vie, la capacité d'exercice, la fonction du ventricule droit et la capacité antioxydante de leur sang.

Résultats. Après six mois de prise de 6 mg de mélatonine chaque soir, deux heures avant de dormir, les patients ont signalé des symptômes moins graves, en particulier l'essoufflement, les palpitations et la fatigue. Ils avaient également une meilleure qualité de vie et se sentaient plus confiants dans leur capacité à effectuer davantage d'activités, ce qui les incitait à poursuivre le traitement à la mélatonine. La mélatonine n'a eu aucun effet sur la distance de marche de six

minutes, la classe fonctionnelle ou les mesures cardiaques des patients, bien que leur fréquence cardiaque au repos ait été plus faible. Le sang des patients avait une capacité antioxydante significativement plus élevée, ce qui était lié aux niveaux de mélatonine dans le sang. Un participant a abandonné l'étude en raison d'une intolérance à la mélatonine, mais aucun effet secondaire n'a été signalé.

Implications. Le traitement à la mélatonine pendant 6 mois a amélioré les symptômes et la qualité de vie des patients. La stabilité de la distance de marche de six minutes peut être prometteuse, car la capacité d'exercice peut souvent se détériorer chez les patients au fil du temps. La mélatonine est souvent prise pour améliorer le sommeil, et il est possible qu'elle ait amélioré la qualité du sommeil des patients, ce qui pourrait expliquer l'amélioration de leurs symptômes et de leur qualité de vie. Cette étude n'ayant pas mesuré le sommeil, d'autres études sont nécessaires pour clarifier spécifiquement ce qui est à l'origine de l'amélioration de la qualité de vie. De futures études pourraient également aider à identifier comment l'amélioration de la capacité antioxydante par la mélatonine aide les personnes atteintes d'HTAP. Il s'agit d'une petite étude, mais les résultats prometteurs pourraient justifier un essai plus important avec un groupe de contrôle approprié.

Contribution de : Robyn Kalda, gestionnaire, recherche et politique

Révision : Dr : Sanjay Mehta MDCM, FRCPC, membre fondateur du conseil d'administration/ancien président/ami éternel de l'AHTP Canada, UWO, London, Ontario.

Cannabinoïdes - Une nouvelle perspective dans le traitement adjuvant de l'hypertension pulmonaire

Anna Krzyzewska, Marta Baranowska-Kuczko, Krzysztof Minczuk et Hanna Kozłowska. Cannabinoïdes - Une nouvelle perspective dans la thérapie adjuvante de l'hypertension pulmonaire. *International Journal of Molecular Sciences* 2021, 22(18):10048.

Contexte. La marijuana provient de toutes les parties de la plante *Cannabis sativa* et se compose d'environ 700 substances chimiques, dont plus de 100 sont des cannabinoïdes. Ces derniers comprennent le delta-9-tétrahydrocannabinol (THC), qui est psychoactif, et le cannabidiol (CBD), qui est non psychoactif. L'homme utilise les cannabinoïdes depuis des siècles à des fins récréatives et médicinales. Les cannabinoïdes peuvent être fumés, inhalés par des e-cigarettes (vaping) ou ingérés sous forme de liquides ou de pilules. Les cannabinoïdes agissent principalement sur le cerveau, mais peuvent également affecter les systèmes respiratoire et circulatoire. Les cannabinoïdes sont également produits dans notre corps, notamment dans les poumons, et on observe une production accrue chez les patients souffrant d'hypertension pulmonaire (HTP). Cet article résume les preuves des effets potentiellement bénéfiques des cannabinoïdes sur la circulation pulmonaire et l'HTP et examine si les cannabinoïdes pourraient être utilisés comme thérapie pour l'HTP en plus des médicaments actuels.

Résultats. Les cannabinoïdes peuvent ouvrir les vaisseaux sanguins dans tout le corps, y compris dans les poumons. C'est ce qu'on appelle la vasodilatation, qui peut abaisser la pression artérielle pulmonaire et réduire la gravité de l'HTP. De nombreux traitements actuels de l'HTP agissent comme des vasodilatateurs, ce qui permet d'atténuer la gravité de l'HTP et d'améliorer l'état des patients.

Les cannabinoïdes peuvent provoquer une vasodilatation de plusieurs manières :

- Les cannabinoïdes se lient à des molécules spécifiques (appelées récepteurs) sur la surface extérieure des cellules des vaisseaux sanguins, entraînant des changements à l'intérieur des cellules qui, à leur tour, conduisent à une vasodilatation.
- Les cannabinoïdes sont décomposés dans l'organisme

en d'autres substances chimiques, dont l'acide arachidonique, qui est une substance chimique de base utilisée par l'organisme pour créer de nombreuses autres substances chimiques, dont la prostacycline (PGI₂). La PGI₂ est normalement l'un des vasodilatateurs les plus importants dans les poumons humains, ouvrant les vaisseaux sanguins pulmonaires et abaissant la pression artérielle pulmonaire. En effet, les patients atteints d'HTP manquent souvent de PGI₂, ce qui peut contribuer à l'aggravation de l'HTP. Bien que nous ne puissions pas utiliser la PGI₂ pour traiter les patients atteints d'HTP, nous disposons de versions de la PGI₂ connues sous le nom de prostanoïdes, telles que l'époprostenol (Caripul) et le tréprostinil (Remodulin). Le selexipag (Uptravi) est un produit chimique qui agit comme la PGI₂.

- Chez certains patients atteints d'HTP, des pores (canaux) spécifiques pour le potassium ne fonctionnent pas dans les cellules des vaisseaux sanguins pulmonaires. Les cannabinoïdes peuvent améliorer le fonctionnement de ces canaux potassiques, ce qui pourrait améliorer l'HTP.
- Chez les patients atteints d'HTP, il existe des preuves d'un manque d'oxyde nitrique (NO), qui contribue à la gravité de l'HTP. Le NO inhalé est un traitement important pour certains patients atteints d'HTP, notamment les nouveau-nés et les patients en soins intensifs. Les cannabinoïdes peuvent augmenter la quantité de NO produite dans l'organisme, ce qui entraîne une vasodilatation.

Implications. Les cannabinoïdes peuvent vasodilater les vaisseaux sanguins des poumons de plusieurs façons, ce qui pourrait améliorer la gravité de l'HTP. Cependant, compte tenu des effets négatifs de tout ce qui est fumé ou vapé, il est peu probable que fumer ou vaper de la marijuana améliore l'HTP chez les patients. Il est possible que le CBD cannabinoïde comestible/oral puisse améliorer l'HTP chez les patients, mais aucune étude clinique n'a été rapportée, de sorte qu'il ne peut pas encore être recommandé comme traitement de l'HTP.

Contribution du : Dr Sanjay Mehta MDCM, FRCPC, membre fondateur du conseil d'administration/ancien président/ami éternel de l'AHTP Canada, UWO, London, Ontario.

Le point sur la recherche par le Think Tank médical national sur l'HTP 2025



Tenue dans le cadre de la Conférence communautaire sur l'HTP en septembre 2025, la 6^e réunion annuelle du Think Tank médical national sur l'HTP a rassemblé des cliniciens et des chercheurs universitaires spécialisés dans l'HTP pour une journée et demie de séances scientifiques au cours desquelles ont été présentées les dernières recherches menées au Canada et à l'étranger. Nous avons « traduit » les mises à jour de la recherche de la réunion de cette année afin que vous puissiez mieux comprendre certaines des incroyables recherches sur l'HTP qui se déroulent au Canada.

Pourquoi mon patient est-il essoufflé ? Dyspnée après une embolie pulmonaire

Présenté par : Dr Devin Phillips, Université York

Contexte. Certaines personnes continuent à se sentir essoufflées (dyspnée) même après s'être remises d'une embolie pulmonaire (EP). En fait, une étude a révélé qu'environ un patient sur trois souffrant d'une EP et ne présentant pas d'hypertension pulmonaire souffrait toujours d'un essoufflement important. Ce symptôme permanent limite souvent la capacité à faire de l'exercice et diminue la qualité de vie.

Situation actuelle. Lorsque nous faisons de l'exercice, notre corps nous demande automatiquement de respirer davantage. Chez les personnes ayant souffert d'une EP, ce « besoin de respirer » est souvent plus fort que la normale. Cela signifie qu'elles peuvent se sentir essoufflées plus rapidement que les autres, atteignant parfois un essoufflement sévère avec seulement la moitié du niveau d'activité des personnes n'ayant pas subi d'EP. On pense que cet essoufflement est dû au fait que le corps est plus conscient de l'effort supplémentaire nécessaire pour respirer. Les chercheurs explorent différents moyens d'aider : les programmes d'exercices peuvent améliorer la condition physique et la qualité de vie (mais pas toujours l'essoufflement lui-même), la chirurgie d'endartériectomie pulmonaire (TÉP) s'est avérée réduire les symptômes et améliorer la capacité respiratoire, et de nouveaux médicaments semblent prometteurs pour aider les patients à respirer plus facilement et à tolérer plus d'activités.

L'avenir. Les chercheurs utilisent actuellement de nouvelles méthodes de test d'effort pour mieux comprendre comment le cœur et les poumons interagissent chez les personnes qui souffrent encore d'essoufflement après une EP.

Phénotypage hémodynamique de l'hypertension pulmonaire

Présenté par : Susanna Mak, Programme d'hypertension pulmonaire de l'UHN, Toronto

Contexte. Les phénotypes sont des modèles de caractéristiques qui tendent à rester constants. Dans le cas de l'hypertension pulmonaire (HTP), il s'agit souvent de mesures du débit sanguin, appelées hémodynamiques. Au cours des 15 dernières années, la définition de l'HTP a changé. Plus important encore, l'HTP est désormais diagnostiquée lorsque la pression artérielle pulmonaire moyenne (PAPm) est supérieure à 20 mmHg, au lieu de l'ancien seuil de 25 mmHg.

Situation actuelle. Les définitions actuelles de l'HTP présentent à la fois des avantages et des inconvénients. Le nouveau seuil de 20 mmHg est bien étayé par des recherches montrant que les personnes en bonne santé ne dépassent pas ce niveau. Un autre progrès est la réintroduction d'une définition de l'« HTP d'effort », qui aide à identifier les patients dont les pressions augmentent anormalement pendant l'activité et fournit des informations importantes sur le pronostic. D'un autre côté, la façon dont certaines pressions sont mesurées pose toujours des problèmes, et les valeurs limites « normales » ne sont peut-être pas aussi précises qu'on le pensait. Ces définitions conviennent également mieux aux spécialistes de l'HTP qu'à ceux de l'insuffisance cardiaque, car les patients souffrant d'une maladie du cœur gauche présentent souvent des schémas hémodynamiques plus difficiles à interpréter et qui peuvent ressembler à ceux d'individus en bonne santé.

L'avenir. À l'avenir, l'affinement des mesures hémodynamiques pourrait aider les médecins à mieux estimer le pronostic, en particulier chez les patients présentant un risque intermédiaire. L'élargissement du phénotypage à la fonction cardiaque et à d'autres caractéristiques des vaisseaux pulmonaires pourrait également fournir une image plus complète de l'HTP.

Mécanismes inflammatoires dans l'hypertension artérielle pulmonaire

Présenté par le Dr Neil Goldenberg, SickKids Research Institute, Toronto

Contexte. L'hypertension artérielle pulmonaire (HTAP) se caractérise par une inflammation permanente des vaisseaux sanguins des poumons. Cette inflammation chronique provoque l'épaississement et le rétrécissement des parois des vaisseaux. Les chercheurs tentent de déterminer si le contrôle de l'inflammation pourrait ralentir, voire inverser ces changements chez les patients atteints d'HTAP.

Situation actuelle. Dans l'HTAP, certains facteurs de stress, tels que de faibles niveaux d'oxygène, déclenchent la libération par les cellules de protéines qui augmentent l'inflammation et provoquent la mort de certaines cellules dans le cadre d'un processus appelé pyroptose. Les cellules sanguines des patients atteints d'HTAP sont plus sensibles à cette réaction, qui peut aggraver l'inflammation et les lésions pulmonaires. Les molécules d'oxygène réactif semblent contribuer à cette sensibilité accrue. Les premières recherches montrent que le ciblage d'une protéine clé impliquée dans ce processus, appelée gasdermine D, peut réduire à la fois l'inflammation et les dommages cellulaires, offrant ainsi un moyen possible de protéger les vaisseaux pulmonaires.

L'avenir. Les chercheurs développent actuellement un médicament qui bloque spécifiquement la gasdermine D afin de déterminer si cette approche peut contribuer à réduire l'inflammation et à améliorer les résultats pour les personnes atteintes d'HTAP.

Résumés de recherche rédigés par Robyn Kalda, gestionnaire de la recherche et de la politique.

Pour obtenir d'autres résumés de recherche, consultez la série complète du Think Tank Médical National sur l'HTP 2025 à ahtpcanada.ca/pointrecherche.



Mise à jour des recherches des boursiers

En 2024, AHTP Canada a attribué une bourse de recherche sur l'HTP de la famille Paroian à Lindsay Jefferson, candidate à la maîtrise dans le programme de médecine translationnelle de l'Université Queen's. Elle décrit ici son projet de recherche. Lindsay Jefferson a défendu sa maîtrise en août 2025. Elle a présenté son travail sous forme d'affiche lors de la réunion annuelle de l'Institut de recherche vasculaire pulmonaire à Rio de Janeiro, au Brésil, et lors du symposium TIME de l'Université Queen's. Un article de synthèse a été soumis pour publication.

Étude de l'immunométabolisme des macrophages du ventricule droit dans l'HTAP

Cette étude a examiné le rôle de l'inflammation dans l'apparition de l'insuffisance ventriculaire droite chez les rats atteints d'hypertension artérielle pulmonaire (HTAP). Plus précisément, nous avons exploré comment les macrophages, des globules blancs dont le nombre augmente dans le ventricule droit (VR) en cas d'insuffisance, contribuent à cette défaillance qui mène souvent à la mort chez les patients atteints d'HTAP.

Nous avons testé l'idée qu'un changement du métabolisme du glucose joue un rôle dans le mode d'action des macrophages et leur influence sur la fonction du VR dans l'HTAP. Plus précisément, nous avons cherché à savoir si une augmentation de la glycolyse non couplée (un changement du métabolisme du sucre) rend les macrophages plus inflammatoires et aggrave l'insuffisance du VR.

Nous avons d'abord coloré le tissu du VR de rats avec des colorants qui rendent fluorescentes des enzymes spécifiques impliquées dans la glycolyse, permettant de les mesurer dans les macrophages par microscopie. Nous avons constaté que les macrophages du VR, lorsque les rats avaient développé une défaillance, présentaient des niveaux plus élevés d'une enzyme (pyruvate déshydrogénase kinase 1 [PDK1]) qui favorise la glycolyse et empêche l'oxydation du glucose. Conformément à un virage vers une glycolyse découplée, l'expression du transporteur de glucose GLUT1 était également plus élevée. L'augmentation de PDK1 et de GLUT1 est régulée par le facteur de transcription pro-inflammatoire HIF-1. Ainsi, nous avons montré que les macrophages inflammatoires du VR dans l'HTAP augmentent bien la glycolyse découplée.

Nous avons ensuite utilisé des macrophages de la moelle osseuse (BMDM) pour mesurer leur métabolisme, afin de voir s'ils conservent un phénotype HTAP hors de l'organisme. Nous avons confirmé que les BMDM de l'HTAP augmentent la glycolyse découplée, même isolées de l'environnement pro-inflammatoire. Ces cellules ont tendance à être plus actives et inflammatoires. Elles produisent davantage de His48 et du facteur de transcription NFB. Le métabolisme mitochondrial est également modifié, avec une glycolyse non couplée accrue, ce qui concorde avec les résultats des macrophages du VR.

Des travaux antérieurs de notre laboratoire ont montré que le dichloroacétate (DCA), un petit médicament qui inhibe la PDK, améliore la fonction du VR. Nous avons donc voulu voir si le DCA pouvait rendre les macrophages de l'HTAP plus anti-inflammatoires. Le traitement au DCA a amélioré certains aspects de la fonction du VR. Les BMDM prélevés chez les animaux traités au DCA montraient moins de His48 que ceux des rats non traités, ce qui suggère que le DCA peut induire un comportement cellulaire moins actif et potentiellement moins inflammatoire.

Nous concluons que l'immunométabolisme du glucose pourrait être une voie clé dans l'inflammation médiée par les macrophages dans la VR et l'HTAP—et représenter une nouvelle cible thérapeutique.

Contribution de :

Lindsay Jefferson, ancienne boursière de la recherche sur l'HTP de la famille Paroian (2024).



LIAISON

La revue officielle de la communauté canadienne d'HTP

GRATUIT pour les personnes atteintes d'HTP et les aidants principaux !

Publiée deux fois par an, *Liaison* est une publication bilingue qui rassemble la communauté HTP canadienne pour l'informer, la soutenir et la célébrer.

Faites un don

Cette édition de *Liaison* vous a plu ? Chaque histoire, ressource et programme que nous partageons est rendu possible grâce à la générosité de notre communauté. Votre soutien nous permet de continuer à donner des moyens d'action aux patients et à leurs familles, à sensibiliser l'opinion publique et à faire évoluer la situation des personnes touchées par l'hypertension pulmonaire.

Si ce que vous avez lu vous a inspiré, nous vous invitons à apporter votre contribution. Ensemble, nous continuer à créer les ressources et les liens nécessaires pour faire une différence.



Faites un don aujourd'hui à ahtpcanada.ca/donnez

Avertissement sur le contenu

Le contenu du magazine *Liaison* est créé par des membres de notre communauté et l'exactitude des informations est vérifiée au mieux de nos capacités. Cependant, l'histoire de chaque HTP est unique, et ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour tout le monde. Si une information contenue dans *Liaison* vous semble incorrecte, n'hésitez pas à nous le faire savoir afin que nous puissions la vérifier. Et surtout, consultez toujours votre équipe HTP avant de modifier votre mode de vie ou votre traitement.



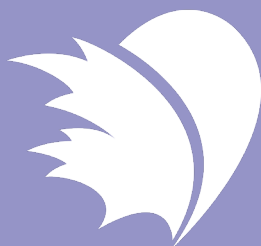
Pulsation

Pulsation vous tiendra au courant de ce qui se passe dans le monde de l'HTP au Canada et au-delà.

Elle comprend

- Nouvelles ressources et mises à jour de l'AHTP Canada
- Annonces d'événements communautaires
- Des nouvelles sur la recherche au Canada et ailleurs dans le monde
- ...et plus encore !

Abonnez-vous ici : ahtpcanada.ca/pulsation



L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION
PULMONAIRE DU CANADA

PULMONARY HYPERTENSION
ASSOCIATION OF CANADA



Agrée
IMAGINE CANADA



www.ahtpcanada.ca