### La tension sous contrôle

Autor(en): **Prélaz, Catherine** 

Objekttyp: Article

Zeitschrift: **Générations**: aînés

Band (Jahr): 36 (2006)

Heft 1

PDF erstellt am: **04.06.2024** 

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-826196

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

# LA TENSION SOUS CONTRÔLE

Contrôler sa tension est un geste de prévention élémentaire. On peut le faire à la pharmacie, chez son médecin ou soi-même à domicile.

Pression ou tension artérielle, mais de quoi s'agit-il? «La pression artérielle est la charge de tension sur les parois des vaisseaux du corps. Une élévation de cette charge peut aboutir à une altération de l'irrigation des organes qui dépendent de ces vaisseaux. On risque alors une atteinte cardiaque, cérébrale, rénale, voire oculaire», explique Antoinette Péchère, médecin adjointe agrégée, responsable de l'hypertension aux Hôpitaux universitaires de Genève. L'hypertension est un facteur de risque cardio-vasculaire venant s'ajouter à d'autres, parmi lesquels l'obésité, le diabète, le tabagisme, la sédentarité...

«Pour mesurer la tension, on utilise un brassard qui va interrompre la circulation dans une artère du bras, poursuit la Dr Péchère. Puis on relâche la pression de façon progressive. Au moment où la pression accumulée est maximale et que le flux se rétablit, on obtient le chiffre le plus élevé, que l'on appelle la valeur systolique. A l'inverse, au moment où la pression est la plus basse – cela correspond, lors d'une prise de tension, au moment où on n'entend plus de bruits – on obtient le second chiffre, le plus bas, qui est la valeur diastolique. Il arrive que l'une des deux valeurs seulement soit supérieure à la normale, c'est à partir de celle-ci que l'on classera l'hypertension se-Ion trois stades.»

## LA NORME À 12/8

Qu'est-ce qu'une tension normale? «Selon les critères de l'OMS, la pression artérielle optimale, celle que tout le monde devrait avoir, est de 120 sur 80 mmHg (millimètres de mercure). A partir de 140/90 mmHg, on parle d'hypertension artérielle. La norme de 12/8 est valable pour les personnes de tous âges, même si on sait que la



Pour mesurer la tension, on utilisera chez soi un appareil validé et de bonne qualité.

tension a tendance à augmenter avec le vieillissement. Autrefois, on pensait que l'on pouvait s'octroyer une petite marge et qu'à 70 ans, il était normal d'avoir une valeur supérieure de 170. On sait aujourd'hui que cela est faux. Une tension la plus basse possible est une bonne prévention des problèmes cardio-vasculaires », relève le Dr Péchère.

A partir de 60-70 ans, la systolique a tendance à continuer de monter, alors que la diastolique diminue, «ce qui traduit des changements dans la qualité des parois des artères. Cet écart grandissant entre les deux valeurs n'est pas très favorable.» Si une tension est considérée comme normale jusqu'à une valeur supérieure de 140, elle ne devient pas subitement à risque à partir de cette limite. Quand, où et comment contrôler sa tension? «On devrait mesurer sa tension à chaque fois qu'on en a l'occasion, et ne pas appliquer dans ce domaine la politique de l'autruche. Pour un adulte, si elle est normale, on conseille de la contrôler tous les deux ans. Et si elle est élevée, on s'adressera à un médecin. C'est lui seul qui posera un diagnostic d'hypertension, et non pas le tensiomètre que l'on utilise soi-même à la maison.»

Catherine Prélaz

## AUTOCONTRÔLE, OUI, MAIS...

«Un tensiomètre à domicile permet de renforcer la motivation du patient à contrôler sa tension, affirme le Dr Péchère. Cependant, il peut conduire certaines personnes à la mesurer de façon obsessionnelle, ce qui finit par générer une angoisse augmentant la tension. Il est aussi important de dire au patient ce qu'il peut faire s'il constate une valeur trop élevée ou trop basse.» Quant au choix de l'appareil, «il faut sélectionner un tensiomètre qui est validé, de bonne qualité, et calibré. De manière générale, je ne recommande pas le tensiomètre au poignet. S'il est plus simple à utiliser, les résultats sont moins fiables. Je préfère conseiller l'achat d'un tensiomètre au bras».

Janvier 2006 47