**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge
**Herausgeber:** Générations
**Band:** - (2009)
**Heft:** 8

**Rubrik:** Santé

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 13.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# UNE TENSION TROP HAUTE

## Prendre les bonnes mesures

«J'ai peur d'avoir de l'hypertension. Existe-t-il des symptômes qui confirmeraient mes craintes?» **Bernadette (GE)**

**Francine Humbert**
Pharmacienne Responsable
CAPITOLE
PHARMACIE - PARFUMERIE - PHARMACIE
MATRAN • DRIVE IN

Beaucoup d'hypertendus ne présentent pas de symptômes évidents. Il peut y avoir des maux de tête, des vertiges, des acouphènes, des palpitations.. Mais la plupart du temps, le problème se repère lors d'un contrôle de routine chez son médecin. Un seul examen ne suffit pas à établir un diagnostic définitif. La personne peut être très stressée à ce moment et ses valeurs inhabituellement élevées.

### D'abord, se calmer

Il est nécessaire de procéder à plusieurs mesures avant de déterminer une hypertension résistante. Petit rappel, il convient de mesurer la tension au repos. Pas question de la prendre immédiatement après une montée d'escalier! En pharmacie où on procède généralement gratuitement à un examen, la personne patientera quelques minutes avant d'être contrôlée. On considère comme «normale» une pression de 130 sur 80.

Reste qu'en l'absence de symptômes, certaines causes favorisantes sont répertoriées. L'âge en est une. Les artères perdent de leur élasticité avec les ans, la tension augmentera peu à peu. A ce propos, il est important de dire qu'on ne peut établir soi-même un diagnostic de pression normale en rajoutant son âge à cent (ex. 70 + 100). Cela ne repose sur aucune donnée scientifique sérieuse.

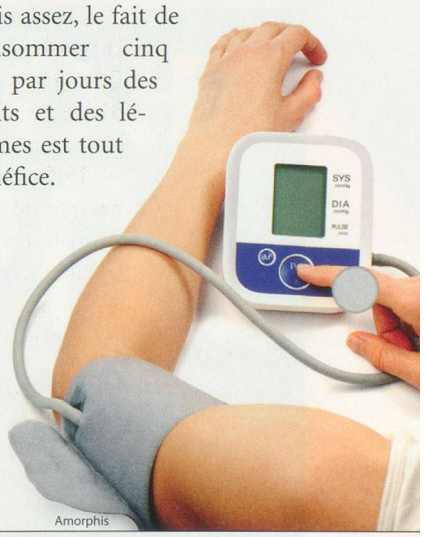
### Traitement médical obligé

D'autres facteurs sont à risques: le surpoids, un régime alimentaire trop salé, le tabac et la consommation chronique d'alcool pour ne citer que ceux-là.

Si l'hypertension est confirmée, c'est avec son médecin qu'il convient d'établir le traitement. Il existe une large gamme d'antihypertenseurs qui ont fait leurs preuves. Le but étant de prévenir les complications, notamment les accidents cardiaques ou vasculaires cérébraux.

En complément, certaines préparations de phytothérapie, comprenant de l'aubépine, de l'olivier et de la verge d'or peuvent être proposées. En aucun cas, elles ne peuvent se substituer aux médicaments prescrits. Mais parfois, l'effet cumulé de l'un et de l'autre permet de réduire le dosage des hypotenseurs classiques. Des huiles essentielles peuvent aussi être suggérées.

Toujours en pharmacie, il existe encore du sel diététique pauvre en sodium qui peut remplacer avantageusement le sel de cuisine. Attention aux plats préparés, ils sont la plupart du temps trop salés et sucrés. Enfin, on ne le répètera jamais assez, le fait de consommer cinq fois par jours des fruits et des légumes est tout bénéfice.




Amorphis

PUB

Jusqu'à épuisement du stock

**Guides Mepha destinés aux patients sur le thème cardiologie/appareil circulatoire**

- ♥ Mieux informé sur le cholestérol et les autres graisses du sang
- ♥ Mieux informé sur l'hypertension artérielle
- ♥ Ce que vous devez savoir sur les troubles du rythme cardiaque

Vous trouverez d'autres brochures sur le site Internet de Mepha

**Disponibles gratuitement à votre pharmacie ou sur www.mepha.ch**

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha