Votre santé : prenez votre tension à coeur

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **23 (1993)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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.

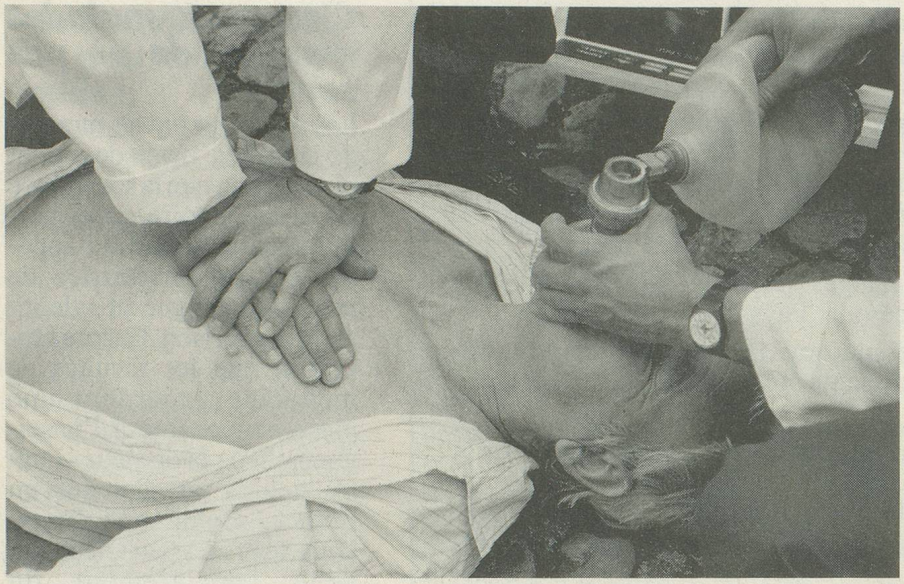
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Votre santé

PRENEZ VOTRE TENSION À CŒUR

Valérie Klaus



En Suisse, une personne sur dix souffre d'hypertension artérielle. Responsable du quart des maladies cardio-vasculaires, cette affection prend de l'importance avec l'âge.

En accélérant le vieillissement de la paroi des vaisseaux sanguins, l'hypertension augmente les risques de troubles visuels, d'accident vasculaire cérébral, d'insuffisance rénale ou cardiaque et d'infarctus du myocarde. Si l'hypertension artérielle est parfois le signe d'une artériosclérose avancée, d'une maladie rénale ou cardiaque, elle ne dépend généralement d'aucune cause précise. Dans ce cas, son développement peut être favorisé par des facteurs tels que l'hérédité, la sédentarité, une mauvaise alimentation, le diabète des gens âgés, l'obésité, le tabagisme, la pilule contraceptive, la surconsommation de sel ou d'alcool, et le stress. Passant souvent inaperçue, l'hypertension se manifeste parfois par des maux de tête, des bourdonnements d'oreilles, des vertiges, de l'insomnie, des palpitations cardiaques ou de l'irritabilité.

Vivre autrement

Bien qu'il existe des médicaments normalisant la pression artérielle, aucun ne guérit l'hypertension et tous peuvent provoquer des effets secondaires indésirables. C'est pourquoi les hypertendus dont la tension se situe entre 140/90 mmHg et 160/95 mmHg devraient d'abord essayer de normaliser leur tension en modifiant leur style de vie: en maigrissant en cas d'obésité, en diminuant leur consommation de sel et d'alcool, en arrêtant de fumer, en se déstressant grâce à des exercices de relaxation et en pratiquant régulièrement un sport (marche, vélo et home-trainer, natation, promenade, golf, ski de fond, toujours sans forcer).

Lorsque ces mesures ne suffisent pas à baisser la tension, le médecin prescrit un médicament que le malade devra souvent prendre toute sa vie durant. Les médicaments abaissant la tension se divisent en plusieurs groupes: ceux qui empêchent l'entrée du calcium dans la musculature des petites artères et ceux qui éliminent le sel sont généralement bien adaptés aux personnes âgées. Les moins de 55 ans, eux, prendront plutôt des remèdes diminuant le travail du muscle cardiaque ou freinant l'action de l'enzyme chargée d'augmenter la tension. D'autres médicaments agissant plus ou moins directement sur le système nerveux peuvent également abaisser la pression artérielle.

Mesure de la pression artérielle

L'hypertension artérielle ne se détecte que par la mesure de la tension artérielle. Pour expliquer ce qu'est la tension artérielle, rappelons tout d'abord que le coeur fonctionne comme une pompe, propulsant le sang dans les artères. Ce sang circule sous une certaine pression, dite tension artérielle, qui se mesure en millimètre de mercure, ou mmHg, et s'exprime par deux nombres représentant les pressions artérielles maximale (lorsque le muscle cardiaque éjecte le sang dans les artères) et minimale (lorsque le coeur se repose). La tension artérielle est normale quand sa mesure est inférieure à 120/80 mmHg chez le jeune adulte, 130/90 mmHg à 40 ans et 145/90 mmHg dès 60 ans. Il y a hypertension artérielle lorsque, de manière répétée, elle dépasse 160/95 mmHg.

Lire aussi la documentation gratuite de la Ligue vaudoise contre les maladies cardio-vasculaires (siège central à Lausanne) et celle de la Fondation suisse de cardiologie, case postale 176, 3000 Berne 15.

60 à 75% des hypertendus meurent d'une complication cardiaque.