

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 10

Artikel: Attention à la tension!
Autor: G.N.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827882>

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: 10.02.2026

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

Attention à la tension!

Dans l'édition de juillet, notre collaborateur Jean-V. Manevy rappelait qu'en Suisse un adulte sur sept souffre d'hypertension. Voici quelques informations concernant la tension artérielle.

Qu'est-ce que la pression artérielle? La pression artérielle résulte de la combinaison entre l'activité cardiaque et les vaisseaux sanguins. Il faut différencier deux valeurs: la pression enregistrée durant le travail musculaire actif (systole) et la pression pendant le repos (diastole).

La systole est également désignée, dans le domaine de la tension artérielle, comme la valeur «haute» et la diastole comme la valeur «basse». La pression artérielle doit se situer dans un rapport de valeurs normales, sinon le risque de maladie du système cardiaque augmente.

Comment mesurer la pression artérielle? La méthode la plus courante se fait à l'aide d'un brassard placé autour de la partie supérieure du bras. La pression du brassard est mesurée au moyen d'une petite pompe, qui la fait grimper au-delà de la norme. On relâche ensuite la pompe, ce qui libère le flux sanguin, provoquant des changements de pression (oscillations). On peut également mesurer la pression artérielle au moyen d'un stéthoscope qui permet d'entendre de petits battements ou encore de manière électronique.

En Europe, l'unité de mesure de la pression est le millimètre mercure, que l'on résume par la formule «mmHg».

Actuellement, les tensiomètres les plus pratiques sont les appareils qui se fixent au poignet, car ils s'utilisent aussi facilement qu'une simple montre. Toutefois, ils ne conviennent pas à toutes les personnes, car des changements de tension dans les vaisseaux sanguins peuvent donner des valeurs erronées. Le pharmacien peut vous conseiller en effectuant des mesures

comparatives et vous recommander ainsi l'appareil qui vous convient.

En outre, les appareils devraient être certifiés CE et équipés d'un modem de calibrage, afin de permettre un étonnage incontestable lors d'usages fréquents. C'est la seule façon de garantir une valeur de la tension. Un appareil de mauvaise qualité, indiquant des chiffres erronés, pourrait avoir des conséquences graves, particulièrement lors d'un suivi thérapeutique.

Tension normale

Quelles sont les valeurs de tension artérielle normales? Elles se situent au-dessous de 95 mmHg pour la pression diastolique et/ou au-dessous de 160 mmHg pour la pression systolique. Dans le cas contraire, une consultation médicale est vivement recommandée.

A long terme, des valeurs trop élevées sont dangereuses pour la santé en raison de l'endommagement progressif des vaisseaux sanguins artériels provoqué par la sédimentation des parois vasculaires (artériosclérose). Une insuffisance sanguine des organes vitaux (cœur, cerveau, muscles) peut

en être une conséquence. De plus, le cœur peut être endommagé dans sa structure si les valeurs de la tension artérielle sont trop élevées sur une longue durée.

Il est aussi nécessaire de consulter un médecin en cas de tension trop basse, soit lorsque la valeur systolique se situe au-dessous de 105 mmHg et/ou la valeur diastolique au-dessous de 60 mmHg.

Il est également recommandé de contrôler votre tension artérielle, même si elle est régulière; ainsi, une possible variation peut être détectée suffisamment tôt pour être soignée.

Que faire si les valeurs systoliques et diastoliques sont irrégulières? Le résultat de la tension artérielle peut être influencé par la manière de vivre. Cela concerne surtout les habitudes alimentaires (réduction de sel dans la cuisson), par la normalisation du poids et par la diminution ou la suppression de la fumée, de l'alcool et de la caféine. Il faut également éviter les chocs émotionnels et, si nécessaire, réduire la surcharge physique.

Il est extrêmement important de suivre à la lettre les mesures prises par le médecin.

G. N.

Concours: gagnez un tensiomètre!

En collaboration avec «Générations», la firme Microlife propose un concours permettant de gagner un tensiomètre. Il suffit de répondre aux questions suivantes (attention, plusieurs réponses possibles).

1. Quelle valeur indique la période de décontraction des ventricules cardiaques?

- la diastole
- la systole

2. Quels facteurs peuvent influencer la tension artérielle?

- le stress
- l'alcool

3. Comment s'appelle la nouvelle génération des tensiomètres?

- Microlife
- Supralife

Nom Prénom Téléphone
NP/Localité Adresse

Coupon réponse à renvoyer à:

Pharmacie chez soi, «Microlife», Industriestrasse 5, 3178 Bözingen