

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 34 (2004)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Contrôlez votre tension!  
**Autor:** Pechère-Bertschi / Prélaz, Catherine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827118>

### **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:** 15.01.2026

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



## Contrôlez **votre tension !**

■ En Suisse, près d'une personne sur trois souffre d'hypertension à partir de 60 ans. Une maladie silencieuse, méconnue, trop souvent négligée, dont les conséquences sur la santé peuvent être fatales. Si elle ne se guérit pas, elle se soigne très bien dans la majorité des cas. Les explications d'Antoinette Pechère-Bertschi, médecin-adjointe responsable de l'hypertension aux Hôpitaux universitaires de Genève.

– A partir de quel âge l'hypertension se manifeste-t-elle, et touche-t-elle tant les femmes que les hommes ?

– L'hypertension touche 30% de la population à partir de 60 ans. On pense souvent, à tort, que les femmes sont épargnées. En réalité comme elles vivent en moyenne plus longtemps, plus on avance en âge et plus la proportion de femmes est importante parmi les personnes hypertendues.

– L'hypertension nous menace-t-elle tout au long de notre vie ?

– Dès l'adolescence, la pression artérielle augmente chez tous les individus. Cependant, pour les deux tiers des gens, elle demeure dans des mesures normales. Il est toutefois naturel qu'elle soit plus haute avec l'âge, et c'est la raison pour laquelle ce problème commence à s'exprimer vers 50, 60 ans. Il est intéressant de noter que les femmes ont en général une pression plus basse que les hommes jusqu'à la ménopause. Après quoi, elles les rattrapent non seulement en fréquence mais aussi par la hauteur de la pression arté-

rielle. Jusqu'à la ménopause, on peut dire qu'elles sont protégées.

– L'hypertension chez la femme est-elle une conséquence directe de la ménopause ?

– Il y a certainement un effet de la carence en hormones féminines, mais il faut examiner d'autres facteurs. A la ménopause, la femme prend souvent du poids, elle fait moins d'exercice, se nourrit peut-être différemment. Il est important de prendre en compte cette constellation de divers facteurs, d'autant plus que certaines recherches montrent que les modifications hormonales n'auraient finalement pas un effet notable sur la pression artérielle.

– Une hypertension qui se manifeste dès la cinquantaine, était-elle déjà là auparavant ?

– D'une certaine manière oui, en raison d'antécédents génétiques. Sur cette base, on peut dire qu'elle s'est tricotée tout au long de l'existence par les mauvaises habitudes de vie: prise de poids, manque d'exercice. Dans

la plupart des cas, nous sommes prédestinés à devenir hypertendus.

– En quoi consistent la pression artérielle et l'hypertension ?

– La pression artérielle, c'est la force avec laquelle le cœur pompe le sang dans les artères jusqu'aux organes. Chacun a un certain niveau de tension. On parle d'hypertension quand ce niveau devient trop élevé. On a établi une frontière un peu artificielle selon laquelle, à partir de 140 sur 90 milligrammes de mercure, on est hypertendu. On sait par ailleurs que le risque de faire un problème cardio-vasculaire – qu'il soit cérébral, cardiaque ou rénal – est lié quantitativement, et même linéairement, au niveau de pression. Plus la pression est haute dans nos vaisseaux, plus elle s'exerce sur leurs parois et plus le risque de complication est important. Ce risque est aggravé par d'autres facteurs que sont le diabète, la sédentarité, le cholestérol, le tabac...

– A-t-on une pression artérielle constante ?

– Au contraire, c'est un paramètre qui change continuellement, en particulier sous l'effet du stress, physique ou psychique. Un effort physique, une émotion – la peur, le rire – modifient notre pression artérielle. Lorsqu'on contrôle la pression, il est donc très important de le faire plusieurs fois, à des moments différents, échelonnés au cours du temps, avant de poser un diagnostic. On sait notamment qu'environ 40% des patients présentent une élévation de la pression artérielle chez leur médecin, c'est ce que l'on appelle « le phénomène de la blouse blanche ».

– Certains signes sont-ils révélateurs d'une hypertension ?

– En anglais, on la nomme *silent killer*, le tueur silencieux. Il n'y a en général pas de symptômes, ou très peu, et ce sont des symp-

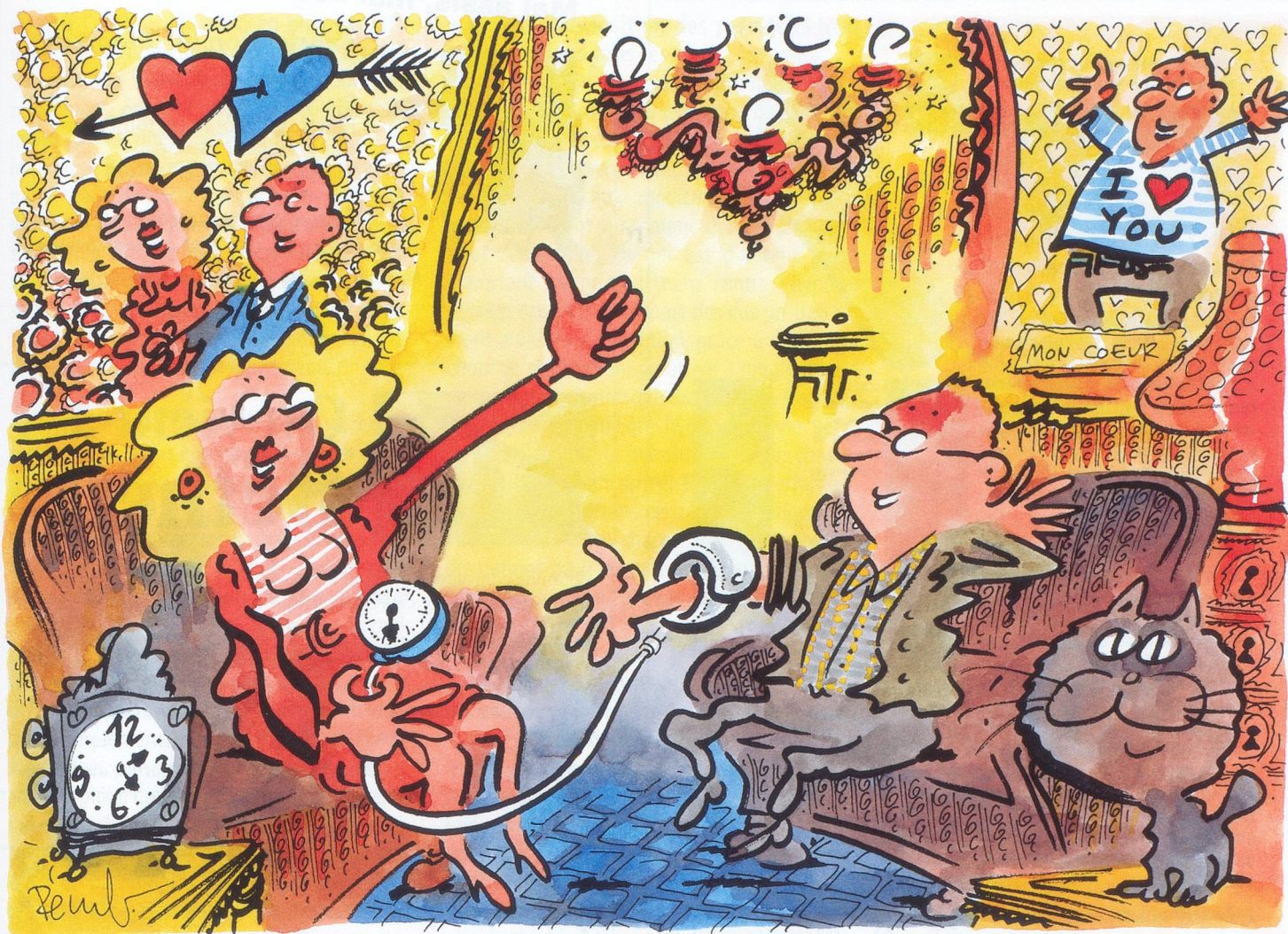
### Systolique et diastolique

La pression artérielle est constituée de deux valeurs: la valeur supérieure (systolique) indique la puissance de la pompe cardiaque, et la valeur inférieure (diastolique) indique la force de la pression dans les artères quand le cœur se relaxe. En d'autres termes, sa mesure se compose d'une **systole**: lorsque le cœur se contracte et que le sang s'éjecte par l'aorte pour aller irriguer les membres et le reste du corps et d'une **diastole**: pression artérielle résiduelle lorsque le cœur ne se contracte pas. Ces valeurs se don-

nent en millimètres de mercure (mm Hg). Avec une systolique inférieure à 120 mm Hg et une diastolique inférieure à 80 mm Hg, la tension est idéale. Avec des valeurs systoliques entre 120 et 139 mm Hg et diastoliques entre 80 et 89 mm Hg, la tension est considérée comme normale à haute.

A partir de valeurs systoliques de 140 mm Hg et diastoliques de 90 mm Hg, il y a hypertension artérielle. En langage courant, on parlera par exemple d'une tension de 14/9.





tômes – maux de tête, saignements de nez – qui peuvent être liés à d'autres pathologies. C'est une mauvaise approche de cette maladie que d'attendre des signes cliniques, il vaut mieux pratiquer un dépistage quand on va chez son médecin ou son gynécologue. Aujourd'hui, on contrôle aussi plus systématiquement la tension dès l'enfance, et aux différents âges de la vie. On s'attend en effet à ce que toujours davantage de gens souffrent d'une hypertension liée à la mauvaise hygiène de vie et à la prise de poids. L'obésité des enfants devient un problème très sérieux chez nous aussi.

**– L'obésité est-elle reconnue comme l'une des causes principales de l'hypertension ?**

– On sait qu'il existe un lien entre le poids et le niveau de la pression artérielle, même s'il peut arriver qu'on soit maigre et hypertendu, ou obèse avec une pression basse. On ne peut donc pas dire que l'obésité en soit une cause, mais elle est un facteur favorisant. Dans certains cas, en perdant du poids, on peut diminuer son niveau de pression artérielle. Il en va de même en pratiquant réguliè-

rement une activité physique, même si la sédentarité n'est pas un motif d'hypertension.

**– A quelle fréquence devrait-on contrôler sa tension ?**

– Chaque fois que l'on consulte pour d'autres raisons, il vaut la peine d'en profiter pour faire un contrôle. Si la pression artérielle est tout à fait normale, un contrôle tous les cinq ans est suffisant. S'il y a une suspicion d'hypertension, les contrôles doivent être beaucoup plus rapprochés.

**– Est-il recommandé de contrôler sa tension soi-même ?**

– Les tensiomètres que l'on met au poignet font fureur, alors qu'ils sont plus chers que d'autres appareils, et souvent beaucoup moins fiables. Si l'on veut acquérir un appareil, il faut bien vérifier qu'il soit validé, car tous ne le sont pas. Il y a un aspect positif dans une telle démarche personnelle, c'est la prise en charge de sa santé. Cependant, chez certains patients, un tel appareil peut engendrer un besoin obsessionnel de mesurer sa pression à

tous moments, ce qui risque de générer une anxiété supplémentaire.

**– Quels sont les réels dangers de l'hypertension sur la santé ?**

– L'élévation de la pression dans les artères entraîne une altération des parois de ces artères. Or, le mauvais fonctionnement de celles-ci peut avoir des effets sur la plupart des organes, en particulier sur le cœur : insuffisance cardiaque, infarctus du myocarde ; sur le cerveau : attaque cérébrale ; sur les reins : insuffisance rénale ; sur les yeux : troubles de la vue ; sur les vaisseaux des jambes : problèmes d'irrigation. L'altération des parois des artères empêche le sang de circuler normalement ; certaines hormones sont sécrétées et les organes-cibles sont mal irrigués. Tous les organes peuvent être atteints, parfois même plusieurs organes en même temps, l'hypertension étant une maladie diffuse.

**– N'y a-t-il pas une grande méconnaissance de l'hypertension et de ses conséquences ?**

– Il y a une regrettable sous-estimation des risques. Pendant de nombreuses années, on a





Avec EPITACT  
retrouvez le plaisir  
de la marche

## ■ DOULEURS PLANTAIRES, DURILLONS...

Nos podologues experts  
répondent à vos questions



### Qu'est-ce que le capiton plantaire ?

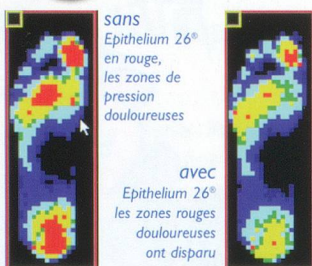
Le pied possède un absorbeur de chocs naturel appelé **capiton plantaire**, capable de supporter jusqu'à 8 fois le poids du corps. Le **capiton plantaire** permet de "répartir les charges" sous l'avant-pied. Ce rôle protecteur particulièrement performant tient à sa structure faite de masses liquides et graisseuses retenues par des fibres de collagène.

### Qu'est-ce que l'Epithelium 26 ?

Malheureusement, il est extrêmement fréquent de constater avec l'âge une altération irréversible du capiton plantaire entraînant des douleurs intenses sous l'avant pied et la formation de durillons. Fort de ce constat, le laboratoire EPITACT et ses podologues partenaires, après de longues recherches, ont inventé un matériau novateur : l'**Epithelium 26** gel de silicone breveté, véritable substitut au capiton plantaire naturel sain. L'intégration de l'Epithelium 26 dans les **semelles** donne des résultats exceptionnels !

### Qu'est-ce que l'Aeroshoes ?

L'Aeroshoes est un très bon absorbeur et désorbeur d'humidité. Il est capable d'absorber l'équivalent de son poids en eau. Idéal pour éviter la sensation d'humidité due à la transpiration.



### La semelle à l'Epithelium 26

La semelle est composée de l'association de ces 2 matériaux extrêmement performants : l'Epithelium 26 et l'Aeroshoes.

De faible épaisseur, extrêmement légères, elles s'adaptent dans vos chaussures habituelles.

Elles sont disponibles du 34 au 45.

Elles sont lavables en machine à 30°.

Elles ont une longue durée d'utilisation.

Demandez conseil à votre podologue



Plus de 3000  
podologues partenaires

**epitact**  
LE LABORATOIRE DU CONFORT

## SUNAPTIS Distributeur exclusif pour la Suisse

A retourner sous enveloppe affranchie à :

SUNAPTIS SA • CP 6268 1211 GENÈVE 6  
Tél. 022 363 07 13 • Fax 022 363 07 14 • E-mail : [alice.gohl@sunaptis.com](mailto:alice.gohl@sunaptis.com)

<input type="checkbox"/>	1 paire de Semelles Epithelium + AeroShoes Réf. 0621	54,00 CHF
	Frais d'expédition	5,00 CHF
<input type="checkbox"/>	Total à payer TTC	59,00 CHF
<input type="checkbox"/>	2 paires de Semelles Epithelium + AeroShoes	108,00 CHF
	Frais d'expédition	OFFERT
<input type="checkbox"/>	Total à payer TTC	108,00 CHF
<input type="checkbox"/>	Entourez la ou les pointure(s) voulue(s) 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45	
<input type="checkbox"/>	Votre catalogue gratuit	

NOM.....

Adresse.....

Code postal ..... Ville.....

Tél.....

## Mousse synthétique Coupe sur mesure

Mal assis, mal couché, mal luné?



### Fabrication et réfection

Coussins de fauteuil et canapé  
Placets de chaises  
Matelas adaptés de tous types  
Sur matelas moelleux  
Matelas pour lits d'enfant

SEYDOUX MOUSSE 022 734 28 43

rue des Gares 12 - 1201 Genève - [www.mousse.ch](http://www.mousse.ch)

Remise de 10% sur présentation de l'annonce



## On vient à Béthel

pour une convalescence, pour se reposer ou pour quelques jours de vacances, dans le cadre magnifique de la Riviera vaudoise.

Pour en savoir plus sur notre offre, ciblée en fonction des besoins, demandez nos conditions particulières et nos tarifs en appelant le 021 943 06 17 ( le matin de préférence) ou consultez notre site Internet [www.maisondebethel.ch](http://www.maisondebethel.ch) ou, mieux encore, rendez-vous visite, chemin du Lacuez 41807 Blonay

Jean-Michel et Isabelle Barras, directeurs

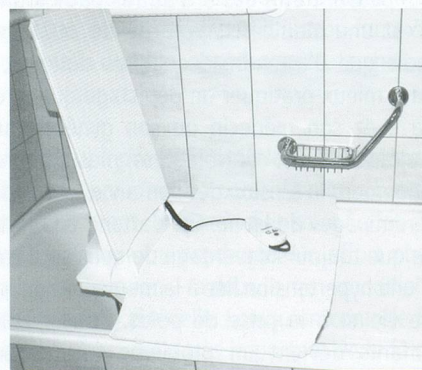
Des professionnels au service de personnes handicapées ou âgées



**MEDITEC SA**

Jacquy Dubuis

### Lift de bain



pour entrer et sortir de la baignoire en toute sécurité

### Documentation gratuite souhaitée:

- ☐ Lifts de bain/auxiliaires de bain ☐ Lifts d'escalier ☐ Fauteuils roulants manuels  
☐ Auxiliaires à la marche/déambulateurs ☐ Scooters électriques

Nom: .....

Prénom: .....

Adresse: .....

NPA/Localité: .....

Tél: .....



MEDITEC SA - Route de Fey 19 - Case postale 9 - 1038 Bercher (VD)  
Tél. 021 887 80 67 - Fax 021 887 81 34 - E-mail: [meditec@bluewin.ch](mailto:meditec@bluewin.ch)  
Site internet: [www.meditec.ch](http://www.meditec.ch) Points de vente à Marin (NE) et à Sion (VS)



dit que l'on pouvait avoir, en pression artérielle, 100 plus le chiffre de son âge, à savoir 160 à 60 ans, 170 à 70 ans, 180 à 80 ans. Plus récemment, on s'est aperçu qu'au contraire, même à des âges avancés de la vie, il est bénéfique de maintenir une tension relativement basse. Mais ce mythe selon lequel en devenant âgé, on pouvait supporter des pressions plus élevées, que c'était même mieux pour l'irrigation du cerveau, a la vie dure. On sait que ce n'est pas vrai, et qu'il est bénéfique, même pour un patient âgé, de soigner l'hypertension par des médicaments.

– **L'hypertension se soigne-t-elle nécessairement par des médicaments, ou un changement de mode de vie peut-il parfois suffire ?**

– Dans tous les cas, nous devrions toujours respecter des mesures d'hygiène de vie : une alimentation saine, raisonnable, avec des produits frais, pauvre en sel, pauvre en alcool ; une activité physique quotidienne. Lorsqu'on diagnostique une hypertension très légère, on essaiera pendant quelques mois d'appliquer uniquement des mesures d'hygiène de vie. Parfois, cela suffit pour retrouver une tension normale. Cette démarche est possible en l'absence de tout autre facteur de risque. En revanche, dans le cas d'un patient présentant d'autres pathologies, un diabète par exemple, on traitera déjà par des médicaments une hypertension légère, par sécurité. Nous tenons compte non seulement de la hauteur de la pression, mais de toutes les conditions cliniques qui lui sont associées pour prendre la décision du traitement.

## Risque vital

L'hypertension est la maladie la plus fréquente dans le monde occidental. En Suisse, une personne adulte sur sept a une hypertension artérielle, mais un tiers d'entre elles l'ignorent ! Les complications graves d'une pression trop élevée peuvent mettre la vie en danger : quelque 25 000 personnes meurent chaque année en Suisse de ses conséquences directes.

L'hypertension est le principal facteur de risque d'attaque cérébrale et d'infarctus du myocarde. Elle est aussi un grand facteur de risque d'insuffisance cardiaque, de dégâts aux reins, d'atteinte des yeux et d'atteinte des parois des artères (artériosclérose).

– **A-t-on à disposition des médicaments efficaces dans tous les cas ?**

– L'hypertension est une pathologie fréquente, que l'on ne guérit pas, mais nous avons la chance d'avoir à disposition six classes de médicaments avec des actions différentes. Quant aux médicaments les plus récents, ils sont quasiment dénués de tout effet secondaire, ce qui est d'autant plus important qu'un traitement contre l'hypertension est dans la plupart des cas un traitement à vie. Sauf exception, grâce à ce grand choix de médication, on arrive à juguler l'hypertension dans presque tous les cas. Il arrive aussi qu'une meilleure hygiène de vie permette de réduire la pression de façon considérable. Cela peut arriver lors d'importantes pertes de poids. Dans certaines situations de stress extrême, un changement de contexte du patient peut aussi avoir des effets très bénéfiques sur son niveau de pression artérielle.

– **Des recherches ont-elles été faites sur les causes psychiques de l'hypertension ?**

– Il est difficile de montrer un lien entre tel aspect psychologique et tel niveau de pression. Une personne réagira à un stress psychique par une augmentation de sa pression artérielle, une autre par une pathologie différente. On ne peut donc pas dire que le stress émotionnel est responsable de l'hypertension. Des thérapies par la relaxation n'ont pas démontré non plus que l'on pouvait de cette manière réduire de manière significative le niveau de la pression. Je constate qu'une activité physique est le plus souvent tout aussi efficace.

– **Quelle est la part de risque de voir une hypertension évoluer vers une maladie plus grave ?**

– On ne peut jamais prendre en compte uniquement l'hypertension. Il faut considérer les autres facteurs de risque cardio-vasculaire : diabète, tabagisme, hypercholestérolémie, sédentarité... ainsi que l'âge et le sexe. A partir de toutes ces données, on peut avoir une estimation plus exacte du risque. Ainsi pour une femme de 50 ans souffrant uniquement d'une hypertension modérée, le risque de développer un problème cardio-vasculaire à cinq ans ou dix ans est très faible, de moins de 2%. En revanche, avec une hypertension élevée, de 180 sur 110, avec déjà un antécédent d'infarctus et un diabète, le risque de complications à cinq ans sera de 30%. Dans chaque cas, le risque doit être modulé en tenant compte de l'histoire de la personne.

Propos recueillis par Catherine Prélaz

## Nouvelles médicales

### Coûts de la santé

L'espérance de vie, toujours plus longue, n'a pas d'incidence sur les coûts de la santé. Telle est la conclusion d'une étude de médecine sociale réalisée aux Etats-Unis. Les données récoltées par une caisse maladie américaine auprès de ses clients ont permis, par exemple, de calculer qu'une personne de 70 ans en «excellente santé» ou en «très bonne santé» vivra encore sept ans dans cet état. Selon ces statistiques, elle devrait vivre ensuite encore quatre ans en «bonne santé» et trois ans en «moyenne ou mauvaise santé» jusqu'au décès. Les maladies survenant entre 70 ans et le décès d'une personne génèrent des coûts presque identiques, que celle-ci ait abordé cette période en excellente santé, soit avec une longue espérance de vie, ou qu'elle arrive à 70 ans en mauvaise santé, c'est-à-dire avec une espérance de vie raccourcie et une grande morbidité. L'observation vaut pour les personnes qui peuvent encore subvenir à leurs besoins. Les coûts concernant les pensionnaires de homes médicalisés sont de moitié plus élevés en dépit d'une espérance de vie réduite. (Source : AstraZeneca)

### Pouls et poisson

Manger du poisson a des effets bénéfiques sur le cœur et l'appareil cardio-vasculaire. Les personnes qui en consomment plus d'une fois par semaine ont, statistiquement, un pouls plus lent de près de deux pulsations par minute que ceux qui s'en privent. Chaque portion hebdomadaire de poisson abaisse le pouls d'une demi-pulsation par minute en moyenne. La raison réside dans le fait que le poisson contient des acides gras polyinsaturés de type oméga-3. Ceux-ci préviennent les dépôts sur les parois des artères et stabilisent la transmission des impulsions électriques entre les cellules du muscle cardiaque. (Source : AstraZeneca)