

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 36 (2006)  
**Heft:** 1

**Artikel:** La tension sous contrôle  
**Autor:** Prélaz, Catherine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826196>

### **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:** 26.01.2026

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

**P**ression 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. À 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 selon 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). À 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.

À 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 consi-

tate 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.»