

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 46

**Artikel:** "C'est un examen facile et non invasif"  
**Autor:** Verin, Vitalin / S.F.K.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831725>

#### **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:** 12.01.2026

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

# «C'est un examen facile et non

**Comment expliquer l'hypertension? Est-ce le cœur qui propulse trop violemment le sang ou les artères qui font obstruction?**

**D<sup>r</sup> Vitali Verin:** Les deux à la fois, mais il n'y a pas que cela. On peut observer un débit cardiaque quelque peu élevé, qui exerce sur les parois des artères une pression d'autant plus forte qu'elles sont exagérément spastiques. Les petites artères, sont particulièrement menacées par cette pression. A cela s'ajoute un volume de sang trop important qui s'explique par un excès d'eau dans le plasma sanguin, lui-même dû à une importante concentration de sel. Et là, ce sont les fonctions d'élimination du rein qui sont en cause.

**Les médicaments hypotenseurs agissent donc sur ces trois organes: le cœur, les artères et le rein?**

Les bêtabloquants ralentissent la fréquence cardiaque. Les diurétiques stimulent les fonctions d'élimination du rein. Et les vasodilatateurs empêchent les artères de se contracter en les privant de calcium ou des substances qui stimulent le tonus vasculaire. Le médicament qu'on donne en première ligne, parce qu'il n'entraîne pas d'effets secondaires, empêche l'une de ces substances produites par le corps – l'angiotensine – de se fixer sur les récepteurs des parois artérielles. Si la tension ne baisse pas suffisamment dans les trois à

quatre semaines, on lui associe un second médicament, voire un troisième et ainsi de suite. Rares sont les malades qui peuvent se contenter d'un seul médicament.

**Que se passe-t-il si l'on ne traite pas l'hypertension?**

Le cœur se fatigue et les artères s'usent. Des plaques d'athérome ont tendance à se former sur les zones abîmées et elles risquent, si elles se fissurent et obstruent une artère en aval, d'entraîner un infarctus ou un accident vasculaire cérébral. L'hypertension cause aussi des dommages importants au cerveau, au rein et peut affecter gravement la vision, en abîmant les petits vaisseaux qui irriguent la rétine.

**A partir de quel âge faut-il se faire contrôler?**

Dès 30 ans. C'est un examen facile, non invasif, qui ne coûte rien. Il n'est pas nécessaire d'aller chez le médecin, on peut faire prendre sa tension en pharmacie. Pourquoi s'en priver?



**Rares sont les malades qui peuvent se contenter d'un seul médicament.»**

**D<sup>r</sup> Vitali Verin, directeur du**

**Service de cardiologie à la Clinique de Genolier**

## Mesurer soi-même sa tension: les pièges à éviter

**L'opération est facile et utile. Les conseils du D<sup>r</sup> Grégoire Würzner, chef de clinique du Service de néphrologie et**

### **1. LE BON APPAREIL**

Tous les appareils ne sont pas de qualité égale. Il en existe même qui peuvent donner des valeurs inexactes (notamment ceux qui mesurent la tension au bout du doigt). L'appareil doit être certifié et validé par les sociétés savantes (ESH, BSH). Votre médecin ou votre pharmacien peut vous recommander un appareil fiable. N'oubliez pas ensuite de le faire étalonner (une à deux fois par an) auprès de votre médecin.

### **2. LE BON MOMENT**

Quand mesurer votre pression artérielle?

- Le matin, avant le petit-déjeuner et avant de prendre vos médicaments.
- Le soir, avant le coucher.

Le matin et le soir, répétez l'opération 3 fois de

suite, à une ou deux minutes d'intervalle.

Les mesures s'effectuent pendant 3 jours d'affilée, au minimum. Dans certaines circonstances, comme en cas d'arythmie cardiaque et sur avis médical, davantage de mesures sont nécessaires.

### **3. LA BONNE POSITION**

Afin de bien vous familiariser avec votre appareil, n'hésitez pas à faire plusieurs essais, sans tenir compte des premiers résultats.

- Installez l'appareil sur une table.
- Asseyez-vous confortablement.
- Reposez-vous cinq minutes environ.
- Enfilez le brassard gonflable au niveau de votre bras. Ajustez-le à la bonne hauteur dans le sens indiqué par le fabricant: le brassard doit être au niveau du cœur. Sa taille doit être adaptée à la

# invasif»

## Une alternative aux médicaments?

Il est possible de réguler la tension artérielle en détruisant les nerfs des artères rénales impliqués dans l'hypertension. C'est une intervention par voie endovasculaire: on introduit dans les deux artères rénales une sonde munie d'électrodes qui chauffent les fibres nerveuses autour des artères. Les premiers résultats sont encourageants: la tension baisse progressivement et durablement pendant une année au moins, peut-être même définitivement. La fonction rénale n'est pas altérée, mais on n'a que quatre ans de recul. Cette technique est donc réservée aux patients rebelles aux médicaments.

## Que peut-on faire par soi-même?

Modifier son alimentation, faire de l'exercice régulièrement, perdre les kilos superflus. Une de mes patientes a réussi avec ces règles très simples à faire baisser à la fois ses taux de cholestérol et de glucose sanguin et sa tension artérielle.

consultation d'hypertension au CHUV de Lausanne.

circonférence du bras: la partie gonflable doit recouvrir au moins les 2/3 du bras.

- Placez votre bras sur la table, afin qu'il soit soutenu. Il doit être fléchi.
- Une fois bien installé(e), actionnez la mesure. Pendant le gonflage et le dégonflage du bras-sard, ne bougez pas et restez détendu(e).

## 4. LA BONNE SYSTÉMATIQUE

Inutile de lire ces lignes si votre appareil est doté d'un système d'enregistrement des mesures. Mais si ce n'est pas le cas:

- Notez tous les résultats de vos mesures, en mentionnant bien dans un cahier ou un agenda la date, l'heure et le traitement en cours.

Votre médecin étudiera ensuite ces chiffres en détail et en calculera la moyenne.

S. F. K.

NOUVEAU

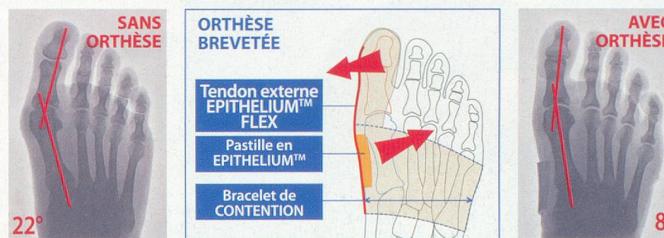
epitact®  
PODOLOGIE

## ■ ORTHÈSE CORRECTIVE DE L'HALLUX VALGUS



**Indications :** L'orthèse corrige et limite l'évolution de l'hallux valgus tout en soulageant les douleurs articulaires. Elle s'adapte dans toutes les chaussures et agit lors de la marche sur tous les facteurs aggravant la déformation.

SUR CES RADIOS L'ORTHÈSE CORRIGE DE -14° LA DÉFORMATION



- Le tendon externe en silicone EPITHELIUM™ FLEX permet de redresser le gros orteil. Il soulage aussi les douleurs en absorbant les pressions exercées sur l'«oignon».
- Le bracelet métatarsien de contention extra fin et la pastille de contre-appui en Epithelium™ permettent de limiter l'écrasement de l'avant pied.

### Comment choisir votre taille?

Mesurez le contour de votre pied en arrière de votre hallux valgus («oignon»). Voir schéma.

1 orthèse corrective hallux valgus simple  
S Code : 5318304 M Code : 5318310 L Code : 5318327

Si vous hésitez entre 2 tailles, choisissez la plus petite :

	S	$20 \leq \text{Ø} \leq 21,5 \text{ cm}$
	M	$21,5 \leq \text{Ø} \leq 23 \text{ cm}$
	L	$23 \leq \text{Ø} \leq 24,5 \text{ cm}$

**Contre-indication :** L'orthèse ne doit pas être utilisée dans le cas où le gros orteil n'est plus mobile latéralement.

## ■ PROTECTION HALLUX VALGUS, "OIGNON"



Si votre orteil n'est plus mobile latéralement, utilisez la Protection Hallux Valgus simple. Brevetée, elle intègre une pastille d'Epithelium 26° qui limite les pressions et les frottements. Lavable en machine, elle a une longue durée de vie (12 mois en moyenne). Fine et discrète, disponible dans différentes tailles, elle s'adapte dans toutes vos chaussures.

Protection Hallux valgus : 1 pièce  
S (< 24 cm\*) Code : 3443850 M (24-27 cm\*) Code : 3443867  
L (> 27 cm\*) Code : 3444246

\*Mesure du tour de pied

Disponibles en Pharmacies, Drogueries et points de vente spécialisés.