

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

Artikel: Hypertension : faut-il traiter tout le monde?
Autor: Zirilli, Anne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831724>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

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

Hypertension: faut-il traiter tout le monde?

Deux adultes sur trois ont une tension artérielle trop élevée à partir de 65 ans. Il existe des solutions pour la faire baisser soi-même. Explications du Dr Vitali Verin, cardiologue.

A chaque consultation, vous n'y coupez pas. Votre médecin mesure votre tension artérielle. Si les valeurs dépassent 140/90, il risque de froncer les sourcils. Mais comme la tension a tendance à grimper sous l'effet de l'émotion engendrée par sa doctorale présence (c'est le «syndrome de la blouse blanche!»), il vous proposera un monitoring. Et vous voici équipé d'un brassard relié à un petit appareil électronique à porter en bandoulière, qui va enregistrer votre tension artérielle à intervalles réguliers durant vingt-quatre heures, vous réveillant dans votre sommeil par quelques bruitages intempestifs.

Une norme identique pour jeunes et vieux...

A cette étape du processus, vous devrez vous résigner. Si votre tension continue à léviter au-dessus du seuil de 140/90, votre médecin vous prescrira un trai-

tement. A prendre à vie. Et peu importe votre âge! La norme est la même pour tout le monde, hommes et femmes, adultes dans la force de l'âge ou personnes âgées.

«Il n'en a pas toujours été ainsi, explique le Dr Vitali Verin, directeur du Service de cardiologie à la Clinique de Genolier (VD). Dans les années soixante-septante, on trouvait naturel que la tension artérielle s'élève avec les années. Aujourd'hui, on a une toute autre approche: on considère qu'une tension qui dépasse 140/90 est pathologique, quel que soit l'âge du patient. Donc on traite, pour éviter des complications touchant des organes vitaux.»

Cette démarche est-elle correcte? Oui, si l'on en croit les études qui démontrent qu'une pression abaissée permet de réduire de 30% environ le risque d'accident vasculaire cérébral, fatal ou non, et de 20% les dommages aux coronaires. Non, si l'on se réfère à une nouvelle étude portant sur des sujets très âgés: plus de 85 ans. Ses résultats bousculent les certitudes médicales en montrant que les personnes dont la tension est élevée sont moins enclines au déclin cérébral, plus aptes à effectuer les tâches quotidiennes et qu'elles courent moins de risques de faire un accident vasculaire cérébral que celles dont la tension est basse*.

Et si une pression élevée protégeait le cerveau?

Pour expliquer ce paradoxe, le Dr Verin avance une hypothèse: «Chez la personne âgée, il arrive assez souvent que les carotides, les artères qui amènent le sang dans la tête, soient obstruées par des plaques d'athérome. Le cerveau reçoit donc une quantité limitée de sang. Dans ce cas, une pression basse, qui prive encore davantage les neurones d'oxygène, pourrait s'avérer délétère.» Et d'admettre qu'il faudra peut-être réviser les protocoles de traitement des personnes âgées en les individualisant.

140/90, la norme à ne pas dépasser

Le premier chiffre indique la pression maximale exercée par le cœur lorsqu'il se contracte pour chasser le sang vers les artères, le deuxième indique la pression minimale, celle qui règne lorsque le cœur se relâche et se remplit à nouveau de sang. Ces valeurs indiquent le niveau de la tension artérielle au repos. Celle-ci fluctue énormément. Elle s'élève sous l'effet d'une émotion ou d'un effort physique, elle est au plus bas durant le sommeil.



Africa Studio

Il est toutefois une situation où le doute n'est pas permis. L'hypertension doit être impérativement traitée non seulement lorsqu'elle se déclare tôt dans la vie, mais aussi lorsqu'elle s'accompagne d'un des facteurs de risque cardio-vasculaire englobés sous l'appellation de «syndrome métabolique»: un taux de cholestérol élevé, un taux de sucre annonçant un diabète, une obésité qui s'installe de préférence à la taille...

Abaisser sa tension sans médicaments

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'inverser cet ensemble de processus pathologiques en adoptant un mode de vie équilibré. Rien de nouveau sous le soleil. Il est conseillé de contrôler son poids, de faire trente minutes par jour de marche active ou autre sport d'endurance (sans trop forcer!) et d'adopter un régime de type méditerranéen: beaucoup de fruits et légumes, du poisson parce qu'il est riche en oméga-3, de la volaille, moins de fromages et de viandes rouges pour éviter les graisses saturées, pas plus de deux verres de vin par jour, etc.

Ajoutons à cela deux mesures qui ont une action spécifique sur l'hypertension: la réduction du sel dans l'alimentation (pas plus de 5 g par jour, y compris le sel caché dans la charcuterie, les fromages, les mets et soupes industriels) et la gestion du stress par la relaxation ou le biofeedback**, une technique qui fait sa timide apparition en Suisse romande, par le biais des psychologues. Elle permet de détecter sur le vif les émotions et états de conscience qui font grimper la pression artérielle, afin de mieux les contrôler.

Anne Zirilli

* Haute pression sanguine et résistance au déclin cognitif et physique chez les personnes très âgées – Etude de Leiden sur les plus de 85 ans, nov. 2012 JAGS, revue spécialisée en gériatrie.

** Renseignements: info@nfbf.ch (Eva Otzen)

Médicaments, quels effets secondaires?

Vasodilatateurs

- **Bloqueurs des récepteurs de l'angiotensine:** peu d'effets secondaires.
- **Inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine:** parfois, toux sèche chronique.
- **Anticalciques:** visage en feu, chevilles gonflées.
- **Alphabloquants:** bouche sèche, jambes gonflées, chute de tension ou altération du rythme cardiaque.

Bêta-bloquants

- Ralentissement de la fréquence cardiaque, pieds froids, faiblesse, essoufflement.

Diurétiques

- Peu d'effets secondaires, car prescrits à faibles doses aux hypertendus.

