



Le conseil du Président

« Les poussées de tension sont plus fréquentes avec le vieillissement. Utilisation d'un tensiomètre automatique au calme au domicile. »

infos@tension
La Lettre d'information de la FRHTA
Avril 2021



Pr Xavier GIRERD
Président de la FRHTA



LE CONSEIL DU PRÉSIDENT

Vieillesse et hypertension

- L'hypertension avec le vieillissement est plus variable et peut provoquer des « poussées de tension ».
- Le repos permet habituellement le retour à la tension normale sans prise d'un médicament anti-hypertenseur.
- Le meilleur moyen de contrôler sa tension est d'utiliser un tensiomètre automatique, au calme, à son domicile.

Auteur : Pr Xavier Girerd, Président de la Fondation de Recherche sur l'hypertension artérielle et cardiologue à l'Assistance Publique à Paris.

Dans ce numéro d'infos@tension, je souhaite conseiller tous ceux qui, âgés de plus de 55 ans, se posent des questions sur l'hypertension artérielle et sa variabilité qui souvent est la cause de poussées de tension.

L'hypertension artérielle est fréquente avec le vieillissement car les artères subissent un épaississement et une augmentation de la rigidité de leur paroi.

Ces changements provoquent une hypertension qui prédomine sur le chiffre de la SYS alors que le chiffre de la DIA est normal.

De plus, cette tension est instable car les artères amortissent moins efficacement la pression sanguine venant du cœur du fait de la rigidité augmentée.

L'hypertension chez les sujets âgés est donc parfois marquée par des poussées de tension qui sont sans cause déclenchante mais qui provoquent parfois des symptômes comme des vertiges ou des maux de tête.

Comme la mise au repos permet habituellement le retour à la normale, en une dizaine de minute, aucune prise d'un médicament anti-hypertenseur n'est le plus souvent nécessaire.

En cas de poussée de tension survenant de façon répétée, il est nécessaire de vérifier que la tension est bien contrôlée par le traitement habituel.

Le meilleur moyen de contrôler sa tension est d'utiliser un tensiomètre automatique, au calme, à son domicile.

Pour en savoir plus sur le bon usage du tensiomètre automatique en s'aidant des appliHTA gratuites, [rendez-vous ici](#)