

# La tension artérielle

---

## 1. Définitions et normes :

**La tension artérielle** (TA, ou pression artérielle) est la force exercée par le sang sur la paroi des artères. C'est cette pression qui permet l'irrigation sanguine de chaque organe. Elle doit être maintenue à un niveau relativement constant pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme. Elle est contrôlée par le système nerveux autonome.

**Le 1° chiffre**, le plus élevé, est appelé **maxima**, ou tension systolique : il correspond à la pression du sang quand le cœur se contracte et envoie le sang dans les artères.

**Le 2° chiffre**, le plus petit, est appelé **minima**, ou tension diastolique : c'est la pression qui continue de s'exercer sur les artères entre chaque contraction, lorsque le cœur se remplit de nouveau de sang.

*Exemple : lorsqu'on parle d'une tension de 120/80, 120 correspond à la pression systolique, et 80 à la pression diastolique.*

### Unité de mesure :

- Officielle : mm Hg (millimètre de mercure) ex : 120/80
- Familiale : cm Hg (centimètres de mercure) ex : 12/8

**La TA se note toujours de cette façon : TA systolique/TA diastolique**

### Valeurs normales :

- La TA est variée selon les personnes et au cours de la journée selon les activités.
- Elle est habituellement plus basse au repos. (signe de bonne santé cardiovasculaire)
- Normes :
  - maxima : 90 à 140 mm Hg
  - minima : 50 à 75 mm Hg
  - TA « idéale » : 120/70
  - La minima doit être normalement égale à la moitié de la maxima + 10 point.  
Exemple : si la maxima est à 130, la minima doit, en théorie, être à 75.

## 2. Anomalies de la tension :

### Hypotension (hoTA):

TA systolique anormalement faible, de façon permanente ou transitoire, occasionnelle ou fréquente, et qui provoque différents symptômes.

Il n'y a pas de seuil officiellement défini, car **une faible tension peut être parfaitement bien tolérée.**

- **Des signes apparaissent en général pour une TA systolique inférieure à 100 mm Hg, et surtout inférieure à 90 mm Hg:**
  - vision brouillée
  - nausées
  - accélération du pouls
  - sensation de faiblesse
  - vertiges...
  
  - Cela peut aller jusqu'à l'évanouissement, quand la pression est trop basse pour propulser correctement le sang dans tous les vaisseaux sanguins, le cerveau étant alors moins bien oxygéné.
  
- **Causes les plus courantes d'hypotension:**
  - Hypotension orthostatique, ou posturale : la tension systolique baisse brutalement en passant de la position allongée ou assise à la position debout, ou en restant trop longtemps debout et strictement immobile. (Sous l'effet soudain de la gravité, la quantité de sang parvenant jusqu'au cerveau diminue temporairement)
  - Hypovolémie (déshydratation, vomissements ou diarrhées importants, hémorragie...)
  - Médicaments : antidépresseurs, diurétiques, surdosage en médicaments anti-hypertenseurs...
  - Faiblesse des glandes surrénales
  - Après un repas (afflux sanguin vers le système digestif)
  - Pathologies diverses

### **Hypertension :**

TA supérieure ou égale à 140/90

La plupart du temps, l'hypertension est asymptomatique.

- **Symptômes :**
  - Maux de tête
  - Vertiges
  - bourdonnements d'oreille,
  - saignements de nez,
  - « mouches » visuelles
  - engourdissements des mains ou des pieds ...

- **Causes :**

- Pas de cause connue
- Excès de sel
- Certains médicaments (anti-inflammatoires...)
- Pathologies diverses
- Stress

**Tension pincée :**

L'écart entre la tension systolique et diastolique est trop faible, inférieur ou égal à 30 mm Hg, avec une TA systolique normale.

Exemple : 120/90, 120/95

- **Causes :**

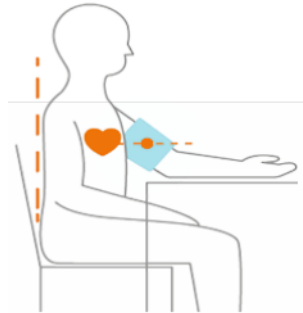
- Certaines pathologies cardiaques (faiblesse du ventricule gauche)
- Situation d'urgence (hémorragie)
- Alimentation : excès de sels, excès d'acides gras saturés
- Tabagisme
- Stress : état de dystonie neuro-végétative, la personne a du mal à se relâcher, elle reste en hypersympathicotonie.

### **3. La tension au cours du jeûne :**

- Elle baisse généralement de 10 à 20 mm Hg
- Mécanisme de régulation :
  - elle aura plus tendance à baisser chez les hypertendus.
  - chez les personnes ayant habituellement une faible tension : la baisse sera moins marquée.
- L'hypotension orthostatique est plus fréquente : conseiller aux jeûneurs de se lever lentement.
- La TA est parfois plus élevée : la personne a du mal à se relâcher, elle reste en état de stress.

#### 4. Comment prendre la tension avec un tensiomètre brassard

Il s'agit d'un tensiomètre automatique, qui mesure tension et pulsations.



- La personne doit être assise, un bras (droit ou gauche) posé sur la table.
- Le brassard est placé sur ce bras
  - Au même niveau que le cœur
  - bras nu
  - au dessus du coude
  - la partie gonflable à l'intérieur du bras
- Déclencher l'appareil
- La personne ne doit pas parler ni bouger pendant la mesure
- Noter le résultat sur la fiche de suivi, dans la case prévue à cet effet.  
*Exemple: 115/65 78*
- **si les valeurs sont hors normes :**
  - Faire une 2<sup>e</sup> prise après 2 mn
  - Selon résultat, faire une nouvelle mesure après la séance d'EMC.
  - Si la TA reste très haute (supérieure ou égale à 160) : faire une nouvelle mesure en position allongée après 10 mn de repos allongé.