

Que veulent dire les mesures de tension artérielle ?

La tension, ou pression artérielle, reflète la pression exercée par le sang sur la paroi des artères. Elle est définie par 2 mesures : une pression maximale et une pression minimale correspondant à la contraction et au relâchement du cœur.

Pression maximale lors de la contraction du cœur

Le cœur est un muscle jouant un rôle de pompe. Lorsqu'il se contracte, le sang qu'il contient est puissamment expulsé dans les artères. La pression artérielle est alors maximale. La contraction étant appelée systole, cette pression maximale est appelée pression systolique.

Pression minimale lors de son relâchement

Lorsque le cœur se relâche, la pression diminue jusqu'à un minimum. Cette phase du battement cardiaque étant appelée diastole, on parle à ce moment de pression diastolique.

La pression évolue selon les besoins de l'organisme

Lors d'un effort physique par exemple, les muscles ont besoin de plus d'énergie et d'oxygène. Ces éléments étant transportés par le sang, le cœur augmente son travail (force d'éjection et rythme de contraction) pour augmenter leur alimentation. La pression artérielle va donc augmenter lors de l'effort, puis diminuer à son arrêt.

140/90: la limite à ne pas franchir *

Au repos, la pression artérielle doit être stable et ne pas dépasser 140 mmHg (pression systolique) et 90 mmHg (pression diastolique).

Si l'une de ces deux valeurs est dépassée au repos, on parle d'hypertension artérielle.

Cette surpression constante endommage peu à peu le cœur et les artères. Elle est surtout un facteur de risque de maladie cardiovasculaire.

La pression artérielle augmente lors d'un effort et diminue au repos. Si elle est trop élevée (plus de 140-90), on parle d'hypertension, facteur de risque de maladie cardiovasculaire.

* En cas de diabète ou de maladie rénale, ces chiffres doivent être revus à la baisse.