



CHUTES DE TENSION : Démêler le vrai du faux

Les malaises dus à des chutes de tension sont très fréquents, et souvent sans gravité. Quelles en sont les causes ? Comment les prévenir ? Retour sur les idées reçues autour des chutes de tension.

En chiffres

Les chutes de tension causées par un changement de position concernent 15 % des plus de 65 ans. Et elles peuvent dépasser les 60 % pour les personnes hospitalisées en gériatrie.

Les chutes de tension se produisent quand on se relève trop rapidement

VRAI Mais pas que ! La chute de tension est un malaise causé par une baisse brutale de la pression artérielle. Et souvent, cette chute est la conséquence d'un changement de position trop rapide, c'est l'hypotension orthostatique. En position allongée, le cerveau est à la même hauteur que le cœur. Du coup, lorsqu'on se relève, le cœur doit faire un gros effort pour faire remonter le sang jusqu'au cerveau. La pression artérielle change très rapidement et les capteurs présents sur la paroi des vaisseaux n'ont pas le temps d'acheminer l'information au cerveau. Résultat : le système nerveux a du mal à compenser, c'est la chute de tension. Un phénomène qui se produit lorsqu'on se lève trop rapidement également, car le sang doit brutalement retourner dans les jambes. Après manger, notamment chez les personnes diabétiques, l'afflux sanguin doit largement alimenter le système digestif, exposant également à un risque de chute de tension.

Les personnes hypertendues sont protégées

FAUX Au contraire même ! Les personnes qui souffrent d'hypertension sont même souvent plus à risque que les autres, la faute à un traitement antihypertenseur mal dosé par exemple. Les femmes enceintes et les adolescents ont également un risque plus important de faire des chutes de tension, tout comme les personnes âgées de plus de 65 ans et toute personne touchée par une maladie du système nerveux, comme la maladie de Parkinson, un diabète avancé ou des séquelles d'accident vasculaire cérébral. Enfin, un mauvais retour veineux, entraînant des varices par exemple, est également un facteur de risque d'hypotension. D'où l'importance de porter des bas de contentions ! Enfin, certains médicaments peuvent favoriser ces chutes de tension, comme les vasodilatateurs, qui agissent sur les vaisseaux en les dilatant, les antidépresseurs, les anxiolytiques ou encore les diurétiques.

En cas de chute de tension, je dois m'allonger

VRAI Les signes d'une chute de tension ne durent souvent que quelques instants. Étourdissements, troubles de la vision ou de l'audition, nausées, bouffées de chaleur ou accélération du rythme cardiaque... Ces symptômes précèdent une chute de tension. Pour éviter l'écrasement, mieux vaut donc s'allonger ou s'asseoir rapidement, si possible les jambes surélevées.

Il n'existe aucun moyen pour prévenir les chutes de tension

FAUX Première chose à faire pour éviter le malaise : s'hydrater abondamment. La déshydratation est en effet une cause fréquente de chute de tension, le volume sanguin étant réduit au minimum. Et évitez aussi le petit remontant en cas de fatigue ! Car l'alcool est un vasodilatateur. La meilleure attitude à avoir est aussi d'éviter le trop-plein d'émotions, rester calme. Par ailleurs, porter des bas de contention pour les personnes ayant des problèmes de retour veineux peut être utile, sans oublier de se lever doucement. Si les chutes de tension sont généralement sans gravité, elles ne doivent pas être prises à la légère. Des hypotensions répétées, associées à une fatigue intense ou d'autres symptômes, doivent pousser à consulter. Ils peuvent être révélateurs d'une maladie sous-jacente.

Qu'est-ce que la tension ?

- La tension artérielle est la pression avec laquelle le sang circule dans les vaisseaux. Lorsqu'on la mesure, elle est composée de deux chiffres, car cette circulation est pulsatile.
- D'abord, le cœur se contracte, il injecte du sang partout dans les vaisseaux, la pression est donc maximale.
- On parle alors de pression systolique, c'est le premier chiffre, par exemple 12.
- Puis le cœur se relâche, la pression dans les vaisseaux redescend donc à son minimum.
- C'est la diastole, le second chiffre, comme 7.