

Exp. : Maison médicale,
rue du Ténimont, 35
6940 Barvaux-sur-Ourthe
086 212752

N° 117 juillet-août-sept 2025



PB-PP | B-06940
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau de dépôt Liège X P501232



maison
médicale
Barvaux

www.mmbarvaux.be



Quel air respirons-nous ? (page 10)

Été 2025

Des patients et des soignants de la Maison médicale partagent leurs expériences, leurs connaissances, leurs lectures.

Dans ce numéro :

- La gestion émotionnelle de nos enfants
- Besoin d'un médecin de garde ?
- Un message des accueillantes
- On se bouge à la Maison médicale - La délicatesse
- Que faire de nos déchets alimentaires ? Fanes de carottes
- Quel air respirons-nous ?
- J'ai construit un potager surélevé
- Prendre sa tension

Le magazine des patients
et des soignants de la
Maison médicale de
Barvaux.

Distribué exclusivement
aux patients inscrits,
aux soignants et aux
associations partenaires.

Édit. resp. : JC Lesire,
vieux chemin de Wéris, 12
6940 Durbuy



Avec le soutien du Fonds européen agricole pour le développement rural. "L'Europe investit dans les zones rurales".

La gestion émotionnelle de nos enfants



Comment ça marche LG, psychologue

L'émotion est une réaction face à un élément déclencheur qui va provoquer des sensations et des manifestations physiques.

Ce n'est qu'à partir de 10 ans que votre enfant va acquérir la capacité de scinder l'émotion ressentie de l'expression de cette émotion. Sans cette capacité, votre enfant ne peut cacher ce qu'il ressent.

Jusqu'à 10 ans, le rôle du co-régulateur (les personnes qui sont là pour aider l'enfant à apaiser une émotion) est prédominant. Votre enfant a encore un grand besoin d'aide afin d'apaiser ses peurs, de calmer une joie trop intense, de faire redescendre le sentiment de colère, d'être consolé face à un gros chagrin, ...

Le chemin menant à la maîtrise des émotions est long. Il dépend de composantes physiques (développement du cerveau), de composantes psychologiques et sociales (l'exemple qu'il reçoit et la façon dont les adultes interagissent avec lui lorsqu'il éprouve une certaine émotion est important).

Je vous propose de vous parler des 5 grandes émotions : la colère, la peur, la tristesse, la joie et la sérénité.

La colère est une émotion qui peut parfois déranger. Cependant, elle est nécessaire, comme toutes les autres émotions. Un sentiment de colère indique que quelque chose ne nous convient pas. Il est alors bon de réfléchir à la façon dont nous allons pouvoir changer la situation. L'aide des autres est fort utile. Lorsqu'elle s'exprime par de grosses crises, il est bon de laisser l'enfant crier et ainsi se décharger. Vous pouvez dédier une pièce de votre maison à la décharge de la colère ou encore permettre à l'enfant de frapper dans un coussin. Toutes les manières sont bonnes tant qu'elles permettent à l'enfant de se décharger émotionnellement en sécurité.

La tristesse nous aide à passer à autre chose, à faire le deuil d'une situation, d'un être proche, de quelque chose auquel on tenait. Bref, la tristesse permet de tourner la page. Généralement, elle s'exprime à travers des pleurs, surtout chez les enfants. Lorsqu'ils sont tristes, les enfants, comme les adultes ont souvent besoin de réconfort verbal et physique. Prenez-votre enfant dans vos bras, serrez-le contre vous et dites-lui des mots rassurants.

La peur est généralement ressentie en présence d'un danger, d'une menace. Parfois, le danger n'existe que dans nos pensées. Cette peur et les manifestations physiques qu'elle induit en nous, nous prépare à fuir ou à combattre. Dans certains cas, elle peut nous paralyser. Il n'en reste pas moins que cette émotion est saine, normale et nécessaire.

Les étapes de maturation chez l'enfant sont caractérisées par des peurs typiques qui naissent d'angoisses plus archaïques telles que l'abandon, le morcellement ou encore la dévoration. Lorsque l'enfant grandit, la raison vient atténuer ces peurs.

Chaque peur est différente et nécessite une réaction différente. Je vous renvoie vers un très chouette livre pour être créatif concernant les peurs de votre enfant : **Aidez votre enfant à maîtriser ses peurs**, Stéphanie Couturier, Editions MARABOUT.

Pour être joyeux, rien de tel qu'une activité entre amis. Le pouvoir du lien et de la relation est inévitable dans ce sentiment de joie. En effet, les relations que nous entretenons avec notre famille, nos amis et toutes les personnes qui gravitent autour de nous ont une grande influence sur notre joie. Pour cela, l'empathie et le respect sont les clés de relations sincères et harmonieuses.

La sensation de sérénité se ressent lorsque les émotions vécues de façon trop vive peuvent s'apaiser. Ce sentiment pourra donc être ressenti par votre enfant si vous l'aidez dans l'apprentissage de la maîtrise de ses émotions vécues comme désagréables.

Les psychologues de la Maison Médicale organisent un atelier du 19 septembre au 17 octobre : La boîte à émotions des enfants de 6 à 9 ans.



Louise Crevisse et Sophie Charlier
Psychologues cliniciennes

Enfants de 6 à 9 ans

Au travers de techniques de relaxation, de sophrologie, d'art-thérapie et de gestion des émotions, vos enfants retrouveront une tranquillité intérieure

**5 ateliers du vendredi 19/9/2025 au vendredi 17/10/2025
de 16h30 à 18 h**

2,5 euros par atelier (12,5 euros pour le cycle)
Inscription pour l'entièreté du module obligatoire

Ouvert aux inscrits et non inscrits de la Maison médicale

**Rue de Ténimont 35/37
6940 Barvaux**

**INFOS ET INSCRIPTIONS
086/21.27.52**



Vous avez un problème médical en dehors des heures d'ouverture de votre maison médicale ? Vous pouvez contacter un médecin de garde en formant le 1733.

Quand pouvez-vous appeler le 1733 ?

Si vous avez besoin d'une aide médicale :

- le weekend
- les jours fériés
- Si vous avez besoin d'un médecin de garde les soirs et nuits de semaine, vous devez aussi composer le 1733. Les gardes sont organisées à tour de rôle par des médecins généralistes.

Appelez uniquement le 1733 si vos problèmes médicaux ne peuvent pas attendre une consultation chez votre médecin traitant. Ce numéro est au tarif zonal, aucun coût supplémentaire n'est facturé.

accessible par téléphone les vendredis de 11 h à 15 h 30. Un service de messagerie spécifique est mis en place durant ce laps de temps pour répondre quand même aux coups de fil urgent ne pouvant attendre 15 h 30.

GL, accueillante

Un message des accueillantes



Les accueillantes écoutent et gèrent les demandes des patients avec bienveillance dans le respect du secret professionnel auquel toute l'équipe est attachée. À l'initiative des médecins, si les accueillantes demandent le motif de la consultation, c'est pour offrir une meilleure proposition de prise en charge au patient dans un délai adéquat. Le sujet de la demande permet, par exemple, à l'accueillante de comprendre s'il s'agit d'une urgence ou non, si le patient doit être vu le jour même. Le patient a toujours la possibilité de rencontrer une consœur ou un confrère si le médecin traitant n'est pas présent ou si son horaire est complet. Il faut savoir que les docteurs travaillent en collaboration et peuvent consulter tous les dossiers médicaux si besoin. Le vendredi à partir de 11h les accueillantes sont en réunion. Les patients qui viennent en consultation, sont invités à se rendre directement en salle d'attente. Concernant les appels non urgents, le vendredi, nous demandons aux patients de téléphoner avant 11h ou après 15h30. Si les demandes ne peuvent pas attendre, les appels sont redirigés vers un relais téléphonique. Il est bien entendu que pour toutes les demandes urgentes, le patient appelle le 112 ! La Maison médicale est soucieuse de pouvoir offrir une prise en charge pluridisciplinaire qui correspond aux besoins des patients.

On se bouge à la Maison médicale...

Le Relais pour la Vie



Le week-end des 7 et 8 juin, des patients et soignants de la Maison Médicale ont enfilé leurs chaussures de sport pour soutenir le Relais pour la Vie de Durbuy. Notre équipe a bouclé 403 tours de pistes en 24 heures, soit un peu plus de 161 km. Merci à tous, joggeurs et randonneurs, pour votre participation !

Cette année, le Relais pour la Vie a permis de récolter un peu plus de 80 000€ pour la recherche contre le cancer. Nos pensées vont vers vous, patients, concernés de près ou de loin par ces maladies. Le relais est terminé pour cette année, mais notre travail se poursuit à vos côtés jour après jour.



La balade à vélo

C'était le 21 mai. Une vingtaine de patients, de soignants et d' amis de la Maison médicale se baladaient à vélo !



Lu pour vous LD, soignante

Il n'existe pas de bonnes vacances sans un bon bouquin !

Celui que je vous propose aujourd'hui est un indétrônable coup de cœur. Un livre "doux comme un doudou" qui se lit facilement et fait du bien : La délicatesse, de David Foenkinos.

C'est avec ce livre que j'ai découvert le style d'écriture de l'auteur : fluide, de courts chapitres pour faciliter la lecture, et des petites touches d'humour qui me régalaient.

La délicatesse est une romance au jus d'abricot et non à l'eau de rose. Vous comprendrez pourquoi dès les premières pages. Les personnages sont attachants et l'auteur nous fait voyager à travers leurs pensées comme leurs paroles avec justesse et un détachement feint. La délicatesse, c'est l'histoire d'une rencontre. Une rencontre inattendue. Ou peut-être plusieurs ?

L'adaptation cinématographique du roman, réalisée par les frères Foenkinos, est tout aussi délicieuse, avec trois ingrédients magiques : Audrey Tautou dans le rôle principal, la bande son originale d'Emilie Simon et... un François Damiens surprenant!

Je vous invite à découvrir les deux... et à dévorer les livres cet été et toute l'année !

La délicatesse David Foenkinos





Que faire de nos déchets alimentaires ?

GP et DL, patientes

Nos repas et leur préparation entraînent des déchets et des restes qui sont souvent jetés. La plupart finissent dans la poubelle avec les non-recyclables. Or, ils peuvent être réutilisés.

Le premier réflexe à avoir est de séparer les déchets alimentaires du reste et de bien les nettoyer, surtout s'ils ne sont pas d'origine bio.

Quels sont les déchets alimentaires à mettre de côté pour une réutilisation ?

- Les préparations de repas : découpe de viandes ou de poissons, épluchures, coquilles d'œufs et de fruits secs...
- Les restes de repas.
- Les produits en vrac périmés : fruits, légumes, fromages...
- Les autres produits : café, thé, sauces, essuie-tout, mouchoirs en papier...

Attention, pour votre santé, il est important d'utiliser des produits non traités.

Que peut-on en faire ?

Les utilisations sont nombreuses, alimentaires ou pas.

Congeler les restes : Ils pourront être utilisés plus tard.

Préparer un bouillon :

- Les épluchures de pommes de terre, les fanes de légumes racines (céleri, carottes, navets, radis...), les feuilles de poireaux, les tiges de chou frisé ou de brocoli, les rognures d'asperges, les tiges d'herbes aromatiques, les pelures de courges, les cosques de petits pois, les pieds de champignons, les os de viande et les carcasses de volaille... font de délicieuses bases pour des sauces et des bouillons.



Préparer des soupes, des sauces, des compotes, des vinaigrettes, des marinades :

- Les fanes de radis, de carottes, de navet et les tiges de brocolis, de bettes ou de choux vert, les herbes aromatiques flétries peuvent être ajoutés aux soupes.
- Les tomates, trop mûres pour être mangées crues, peuvent être utilisées

pour préparer une sauce. Les épluchures de fruits et de légumes peuvent composer des chutneys sucrés ou salés et des compotes.

- Les restes de marinades ou de jus de fruits peuvent être mélangés aux vinaigrettes.

Épaissir les soupes ou les sauces :

Le liquide de cuisson des pommes de terre, des haricots ou des pâtes peut être utilisé pour épaissir les soupes et les sauces.

Utiliser le pain rassis ou sec (sans moisissure) :

Réaliser des croûtons, de la chapelure, des galettes aux légumes, des pains perdus, des croque-monsieur, des préparations à base de viande hachée (boulettes, pain de viande). L'utiliser aussi grillé comme base des canapés.

Réaliser des préparations sucrées :

- Faire des confitures, des gelées, des marmelades et des fruits confits à partir de fruits trop mûrs.
- Faire de la meringue avec les restes de blancs d'œufs ou de la crème anglaise avec les restes de jaunes d'œufs. Une alternative aux blancs d'œufs est le liquide des pois chiches en conserve.
- Combiner des avocats trop mûrs avec du cacao, du sucre ou un édulcorant pour faire un pudding crémeux au chocolat.
- Ajouter les restes de petit-lait d'un yaourt ou d'un fromage blanc à la préparation de pâtisseries ou lors de la cuisson de céréales.



Utiliser les graines et les céréales :

- Ajouter les restes de gruau, de purée de courge ou de citrouille à une pâte à biscuit, à muffins ou à pain.
- Faire rôtir les graines de courges, de potimarron ou de citrouille. Retirer la peau et les déguster comme collation ou les utiliser dans une salade ou dans le gruau.

Réaliser des infusions et des boissons :

- Faire infuser des restes de zestes et de pelures d'agrumes ou d'herbes aromatiques dans de l'eau ou de l'huile.
- Créer un thé aux fruits à partir de noyaux, d'ananas, d'épluchures de pommes, de citrons, d'oranges.
- Utiliser les épluchures de fruits, des feuilles de menthe... pour aromatiser de l'eau plate ou pétillante.

Réhydrater des légumes mous :

- Les carottes, radis ou panais un peu flasques placés au réfrigérateur dans un bac avec un fond d'eau retrouveront leur croquant le lendemain.
- Une pomme ou une poire qui n'est plus de première fraîcheur peut être trempée quelques minutes dans de l'eau bien chaude.
- Une salade flétrie ou une tête de brocoli molle peuvent être placées dans un fond d'eau bien fraîche en ayant pris soin de retailler la base. Ils retrouveront une seconde jeunesse quelques heures plus tard.

Réaliser des tartinades de légumineuses :

Que ce soit avec des restes de fèves, de petits pois, de haricots rouges ou blancs... de délicieuses tartinades sont réalisables. Les écraser avec un peu d'huile, de sel et de poivre ou autres épices et la tartinade est prête. Par

exemple : les haricots rouges avec du cumin et du piment en poudre, les petits pois au persil...

Faire une quiche :

Les restes de produits laitiers (crème, ricotta, fromage frais), de légumes cuits ou crus, de poulet, de jambon, de saumon ou de poisson... peuvent entrer dans la préparation des quiches.

Réaliser un produit de nettoyage :

Ajouter des écorces de citron ou d'orange à du vinaigre pour créer un nettoyant antibactérien et dégraissant.

Réaliser une teinture naturelle :

Le marc de café, les pelures d'oignons, les épluchures de chou rouge... plongés dans l'eau de cuisson des œufs de Pâques les colorent.



Recycler les restes au jardin :

- Les coquilles d'œuf, écrasées et mixées, sont une excellente source naturelle de calcium quand elles sont mélangées à la terre ou au compost. Déposées au pied des plantes, elles éloignent les limaces.
- Le marc de café bien mélangé à la terre apporte de l'azote. Cette matière organique favorise également le drainage, la rétention d'eau et l'aération de la terre. Elle attire les micro-organismes bénéfiques et les vers de terre. Attention, aux jeunes pousses qui sont trop fragiles et au marc de café peut nuire aux chats et aux chiens s'ils l'ingèrent.
- Deux peaux de banane macérées dans un litre d'eau pendant 48 heures donnent une eau riche en potassium et en phosphore à utiliser en arrosage pendant la période de forte croissance de vos plantes du jardin et d'intérieur. La peau de banane coupée en morceaux et enterrée à la base des plantes se décompose naturellement.
- Les épluchures d'ail et d'oignon sont un bon répulsif contre les limaces.
- Les eaux de cuisson des aliments constituent un formidable engrais ou au contraire un puissant désherbant.

Par exemple, l'eau de cuisson de légumes non salés est chargée en minéraux et vitamines. Celle de la cuisson des œufs durs est riche en calcium.

Refroidies, elles peuvent arroser les plantes.

L'eau de cuisson des pâtes, des pommes de terre et du riz débarrasse des mauvaises herbes. Éviter bien sûr le potager.

Réaliser un compost avec les restes biodégradables non utilisés.

Le tri et la réutilisation des déchets organiques réduit le volume de vos ordures ménagères. En plus, si vous mettez les déchets organiques que vous n'aurez pas utilisés, les mouchoirs en papier et les essuie-tout dans le duo-bac, dans la partie qui leur est destinée, leur recyclage permet de produire de l'énergie renouvelable. La méthanisation est un processus qui permet d'extraire du biogaz, un mélange de méthane et de dioxyde de carbone, grâce à la fermentation de ces déchets. De l'électricité, de chaleur ou du gaz bio méthane utilisable par certains véhicules peuvent être produits.

Les déchets organiques permettent aussi de fabriquer du compost et de l'engrais naturel dans les recyparc.

Pour en savoir plus, différents sites comme « easyrecyclage.com », « fr.davidsuzuki.org », « colruytgroupacademy.be », « femmesdaujourd'hui.be » et beaucoup d'autres peuvent vous aider pour des astuces de recettes ou de recyclage. Des ateliers sont aussi organisés dans la commune ou ailleurs.

Carottes et fanes de carottes : miam miam !

GP, patiente

Les fanes, ce sont les tiges et les feuilles vertes des carottes que l'on achète en botte. Avant de les utiliser, il faut bien les laver. Il est préférable de ne garder que la partie feuillue, la base de la tige est parfois trop fibreuse et difficile à mixer.

UN PESTO ?

Les fanes lavées d'une botte de carottes doivent être blanchies en les mettant une minute dans de l'eau bouillante, puis elles sont égouttées.

Les mixer dans un robot avec 50g de parmesan râpé, 1 gousse d'ail et 12,5cl d'huile au choix. Du sel et du poivre peuvent être ajoutés. Conserver au frais.

C'est un bon accompagnement pour les plats comme les pâtes, les salades, les risottos...

UNE SOUPE ?

Pour 4 personnes, il faut :

1 grosse botte ou 2 petites bottes de carottes lavées (épluchées ou pas). Les carottes sont coupées en morceaux et les fanes sont émincées grossièrement.

250g de pommes de terre épluchées et coupées en morceaux.

50g de beurre fondu dans une casserole et y faire revenir 1 oignon émincé pendant deux minutes.

Mettre les fanes, les carottes et les pommes de terre dans la casserole et les faire revenir pendant 5 minutes.

Ajouter 1,5 litre d'eau et 2 cubes de bouillon de poule (ou un autre), du sel si nécessaire et du poivre.

Dès que la préparation se met à bouillir, couvrir et laisser cuire doucement pendant 30 minutes à feu doux.

Ensuite, mixer le tout. Allonger avec de l'eau, si nécessaire.

Servir et ajouter un filet de crème fraîche.

UNE DÉLICIEUSE SALADE ?

Pour 2 ou 3 personnes, il faut :

Mettre dans un plat 500g de carottes épluchées, taillées en fines rondelles et un petit fenouil tranché finement.

Préparer une marinade en mettant dans un bol le jus d'1/2 citron, 2 c à s de vinaigre, 1 c à s de miel, 3 c à s d'huile d'olive (ou une autre), du sel et du poivre.

Verser la marinade sur les carottes et le fenouil préparés, recouvrir le plat et laisser mariner minimum trente minutes au frais.





Quel air respirons-nous ?

Tous les jours, 12 000 litres d'air parcourent nos poumons.
Mais quelle est donc la qualité de cet air qu'on respire ?

À chaque respiration, $\frac{1}{2}$ litre d'air s'insère dans nos poumons. En moyenne, nous respirons 15 fois par minute. Lors de la lecture de cet article de + ou - 10 minutes vous aurez donc respiré environ 70 litres d'air.

Souvent, quand on entend parler de pollution, on pense à l'impact sur le climat et sur l'environnement. Il s'agit là de gaz tels que le CO₂ (dioxyde de carbone) ou le méthane.

Cette pollution a surtout un impact négatif à l'échelle mondiale, en contribuant au dérèglement climatique qui s'intensifie d'année en année.

Intéressons-nous maintenant aux autres types de polluants de l'air, ceux qui n'impactent pas forcément le climat mais bien notre santé : **les particules fines et l'oxyde d'azote.**

Les habitations sont les principales responsables des émissions de particules fines en Wallonie, principalement à cause de nos modes de chauffages : mazout, gaz ou poêles à bois. Ces derniers sont responsables d'environ 40% des émissions de particules fines en Wallonie.

Pour les oxydes d'azote, l'enjeu ne se situe non plus au niveau des habitations mais bien au niveau industriel et du trafic routier.

Les conséquences pour la santé

Les particules fines

Sur le court terme, l'exposition à ces polluants peut causer des réactions inflammatoires des poumons, une augmentation des affections cardio-vasculaires, etc.

Sur le long terme, ces polluants peuvent accroître le risque de bronchites, d'asthmes et de certains cancers.

Plus les particules sont fines, plus elles pénètrent profondément dans notre système respiratoire, jusqu'à traverser les parois pour se retrouver dans notre système sanguin.

L'oxyde d'azote

C'est un oxydant, irritant pour les voies respiratoires et tout particulièrement les bronches.

Chez l'enfant, l'exposition à l'oxyde d'azote augmente également la sensibilité aux agents pathogènes (virus, bactéries ...)

Plus nous sommes exposés au dioxyde d'azote, plus le risque de contracter des maladies cardio-vasculaires (ou de décéder de celles-ci) est élevé.

Ces polluants sont mesurés dans l'air en temps réel par différentes stations de mesures réparties à travers la Wallonie.

Le projet CAPT'Action mobilise 10 maisons médicales, dont celle de Barvaux !
Un capteur est installé sur la Maison médicale. Sur le site de Canopea, vous pouvez consulter les résultats en temps réel.

<https://www.canopea.be/captaction/pollution-air/maison-medicale-barvaux>



Quelques conseils pour un air plus sain

- Aérez vos pièces de vie afin d’y renouveler l’air
- Evitez de fumer à l’intérieur

- Évitez l’utilisation de produits pesticides à votre domicile (prises anti-moustiques, colliers anti-puces, insecticides, etc.)
- Évitez l’utilisation de produits d’entretiens parfumés
- Arrêtez d’utiliser des parfums et désodorisants d’ambiance (bougies parfumées, etc.)
- Surveillez l’humidité de l’air ambiant
NB: En cas d’humidité trop importante, surveillez l’éventuelle présence de moisissures ou de champignons sur vos murs intérieurs.
- Munissez-vous d’un détecteur de monoxyde de carbone (à partir de 30€)
- Si vous utilisez une cuisinière au gaz, aérez votre cuisine au maximum
- En cas de doute sur la présence de radon dans votre maison, profitez de l’Action Radon pour faire analyser votre habitation (www.actionradon.be)

D’après PJ, Canopea

Ma santé à travers mon potager

Une patiente



Je ne suis plus toute jeune et cela ne va pas aller en s’améliorant.
Je ne sais plus me baisser, me mettre à quatre pattes, gratter la terre et me relever.
Que dire de récolter le dos arrondi.
Alors je me suis décidée à construire un potager surélevé. C’est faisable, autant pour un petit balcon que pour un grand jardin. L’avantage de le faire soi-même, c’est qu’on peut choisir les dimensions en fonction de son lieu de vie.
Je me suis faite aider par un jeune homme de 45 ans. Cela nous a pris quatre heures pour construire la structure en bois, l’enduire de deux couches de Bio Carbonil, couvrir l’intérieur de géotextile à l’agrafeuse, remplir d’abord de branches et de vieux bois, ensuite mettre des copeaux (si vous en avez) et couvrir de bonne terre (ajouter des vers de terre).
Maintenant je suis pleine d’idées pour planter mes petits plaisirs. (et je compte bien encore jouer quand j’aurai 90 ans).



Votre médecin vous a demandé de prendre régulièrement votre tension...

MN, soignante et CR, animatrice

**En bon élève vous avez été vous procurer un tensiomètre.
Maintenant...comment faire ?**

Voici comment bien placer l'appareil (le tensiomètre) :



Il est important de placer le brassard sur le haut du bras et de mettre la petite flèche en face de l'artère c'est-à-dire en face du pli du coude.



Vous obtenez au moins deux chiffres (parfois 3).

La pression systolique (ici : 122 mm de mercure).
On dira "12" en langage commun.

La pression diastolique (ici : 75 mm). On dira 7,5.

Le rythme cardiaque. Ici : 84 battement par minute

La signification de ces termes

Qu'est-ce que la tension artérielle ?

Le cœur fonctionne comme une pompe : il propulse le sang dans tout le corps pour apporter l'oxygène et les nutriments aux organes. À chaque battement cardiaque, le sang exerce une pression sur les parois des artères. C'est ce que l'on appelle la tension artérielle.

Elle est exprimée par deux chiffres : 122/75 mmHg, par exemple.

- 122 : pression systolique (quand le cœur se contracte)
- 75 : pression diastolique (quand le cœur se relâche)

Qu'est-ce que l'hypertension artérielle ?

On parle d'hypertension artérielle quand la tension reste trop élevée trop longtemps : à partir de 140/90 mmHg.

Pourquoi est-ce dangereux ?

Des artères saines sont souples et lisses, ce qui permet au sang de bien circuler. L'hypertension les rend rigides, ce qui fatigue le cœur, obligé de travailler plus pour assurer la circulation du sang.

Comment s'en protéger ?

L'hypertension est un tueur silencieux : elle ne fait pas mal et ne se voit pas, mais peut provoquer un infarctus, un AVC ou d'autres problèmes graves.

On peut en souffrir sans le savoir, car on ne se sent pas forcément "malade".

Se faire dépister est le seul moyen de la détecter. Faites mesurer votre tension chez le médecin ou chez vous grâce au tensiomètre.