

La pression artérielle, appelée aussi tension artérielle, se mesure de façon répétée au cabinet médical au moins une fois par an, le plus souvent à l'aide d'un appareil électronique.

Mais les mesures cliniques réalisées en milieu médical restent aléatoires, car votre pression artérielle varie en fonction des circonstances : émotion, activité physique, stress... Des chiffres élevés en consultation peuvent faire croire à tort à une hypertension, alors qu'il ne s'agit que d'une élévation passagère de votre tension (réaction d'alarme ou effet « blouse blanche »).

Il est donc préférable de prendre votre pression artérielle chez vous, au calme, avec la technique de l'automesure tensionnelle. L'automesure tensionnelle se définit par la mesure consciente et volontaire de la pression artérielle par vous-même à votre domicile ; elle permet de confirmer un diagnostic d'hypertension artérielle et de mieux suivre l'efficacité du traitement antihypertenseur.



Avec l'automesure tensionnelle, vous aidez votre médecin à mieux évaluer votre pression artérielle « dans la vraie vie » et à adapter précisément votre traitement en évitant tout sur-traitement.

## LE SEUIL À NE PAS DÉPASSER

La pression artérielle normale est de **120/80\***. Vous êtes hypertendu lorsque votre pression artérielle est supérieure ou égale à **140/90\*** en consultation et supérieure ou égale à **135/85\*** en automesure tensionnelle.

(\*mm de mercure : c'est l'unité de mesure de la pression artérielle)

## L'AUTOMESURE TENSIONNELLE

### CHOISIR SON APPAREIL

Tous les appareils commercialisés ne sont pas homologués. Choisissez de préférence un appareil équipé d'un brassard adapté à la taille du bras (encore appelé brassard huméral) plutôt qu'un appareil qui se fixe au poignet. La mauvaise position de l'appareil sur le poignet est une source d'erreurs fréquentes d'utilisation et de mesure.

Il est recommandé d'utiliser les tensiomètres<sup>1</sup> ayant obtenu le marquage CE et validés (protocoles ESH, AAMI, Universel).

CE : Conformité Européenne ; ESH : European Society of Hypertension ; AAMI : Association for the Advancement of Medical Instrumentation.

Une éducation préalable par un professionnel de santé doit être réalisée. Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien.

### QUAND RÉALISER MES MESURES ?

Mesurez votre pression artérielle au calme, après quelques minutes de repos, en position assise de la façon suivante, trois jours de suite :

- 3 mesures le matin au petit déjeuner,
- **et** 3 mesures le soir avant le coucher.

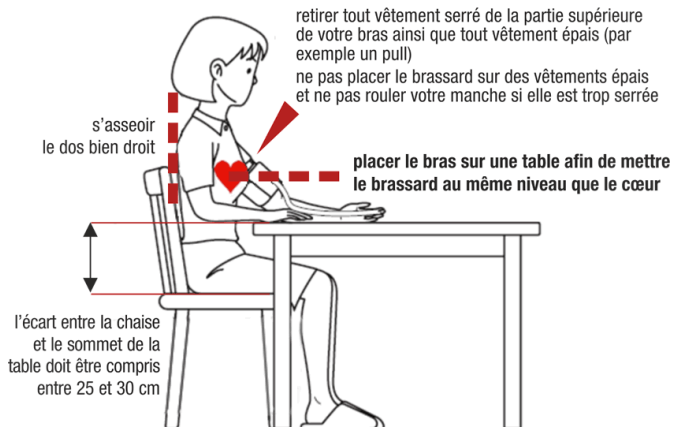
Ces mesures sont à effectuées chacune à une minute d'intervalle : c'est la « règle des 3 ». Pour ces 18 mesures, vous prendrez toujours votre pression artérielle au même bras. Idéalement, vous ferez un relevé de trois jours de suite juste avant la consultation avec votre médecin.

Si le patient ne peut effectuer l'automesure, il est suggéré de la faire réaliser par un aidant selon le même protocole.



<sup>1</sup> Consultez la liste des appareils validés sur [www.dableducational.org/sphygmomanometers/recommended\\_cat.html](http://www.dableducational.org/sphygmomanometers/recommended_cat.html). Vous pouvez aussi demander conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

# POSITION CORRECTE ET CONSEILS



**En cas d'utilisation d'un tensiomètre de poignet, placer ce dernier à la hauteur de votre cœur**

- 1** Installez le tensiomètre sur une table, asseyez-vous confortablement au calme, dénudez votre bras et reposez-vous quelques minutes.
- 2** Si votre tensiomètre s'adapte au bras, enflez le brassard à celui prescrit par votre médecin. Ajustez-le, posez l'avant-bras sur la table, paume de la main vers le haut, sans serrer le poing. Le tuyau est dirigé vers votre main. Si votre tensiomètre s'adapte au poignet, posez votre coude sur la table et placez le poignet à hauteur de votre cœur.
- 3** Installez-vous bien et actionnez la mesure. Ne bougez pas, ne parlez pas et restez détendu pendant le gonflage et le dégonflage.
- 4** Répétez la mesure 3 fois de suite à une minute d'intervalle le matin au petit déjeuner et le soir avant le coucher. Notez immédiatement tous vos résultats dans votre carnet de suivi.
- 5** Calculez la moyenne de vos 18 mesures et notez-la dans votre carnet de suivi.
- 6** Ne buvez pas de café, ne fumez pas juste avant les mesures de pression artérielle (l'arrêt du tabac est essentiel à votre santé, en vous faisant aider par un professionnel de santé).
- 7** Ne prenez pas vos mesures dans les 30 mn suivant un exercice physique important.
- 8** Ne modifiez pas votre traitement vous-même, sans l'avis de votre médecin.

## FICHE DE SUIVI DE MA PRESSION ARTÉRIELLE

**je prends ma pression artérielle 3 fois de suite au même bras, 3 jours consécutifs**

traitement de l'hypertension :

**Objectif tensionnel < 135/85 mm/Hg**

| nom<br>prénom<br>relevé du   | pression artérielle<br>maximale<br>ou systolique (SYS)<br>ou 1 <sup>er</sup> chiffre | pression artérielle<br>minimale<br>ou diastolique (DIA)<br>ou 2 <sup>ème</sup> chiffre | pouls<br>(pulsations) |  |
|--|--|--|-----------------------|--|
| bras gauche <input type="checkbox"/> bras droit <input type="checkbox"/> |  |  |                       | <b>mon état émotionnel et physique</b> |
| 1 <sup>er</sup> jour   | MATIN  |  |                       | ☹ ..... ☺<br>- ..... +                 |
|  | SOIR   |  |                       | ☹ ..... ☺<br>- ..... +                 |
| 2 <sup>ème</sup> jour  | MATIN  |  |                       | ☹ ..... ☺<br>- ..... +                 |
|  | SOIR   |  |                       | ☹ ..... ☺<br>- ..... +                 |
| 3 <sup>ème</sup> jour  | MATIN  |  |                       | ☹ ..... ☺<br>- ..... +                 |
|  | SOIR   |  |                       | ☹ ..... ☺<br>- ..... +                 |
| <b>MOYENNE</b><br>(somme des 18 chiffres divisée par 18)                 |  |  |                       |  |