

COMMENT PRATIQUER



L' AUTOMESURE TENSIONNELLE
À DOMICILE



 IPSEN




**L'hypertension artérielle est une maladie
chronique qui concerne 20 % de la population
adulte soit environ 7 millions de français.**

Sa fréquence augmente avec l'âge.

Document réalisé avec le concours
de Jean-Jacques MOURAD
Praticien Hospitalier
Hôpital Avicenne - Bobigny

**En effet, on considère qu'un sujet sur 2 de plus
de 70 ans est hypertendu ou va le devenir⁽¹⁾.**



Le traitement de votre hypertension va nécessiter, en plus du médicament prescrit par votre médecin, un certain nombre de modifications de votre hygiène de vie. Manger équilibré, pratiquer une activité physique régulière, perdre les kilos superflus, arrêter de fumer seront autant d'atouts pour vous préserver de nombreuses maladies⁽²⁾.

Pour assurer un meilleur suivi de la maladie, il vous est aujourd'hui conseillé de mesurer régulièrement votre tension à domicile⁽³⁾. C'est ce que l'on appelle l'**automesure tensionnelle**.

Cette méthode va être doublement utile :

- *Pour le médecin, c'est l'occasion de visualiser la pression moyenne du patient, en bénéficiant de chiffres plus représentatifs de sa pression artérielle que la mesure réalisée au cabinet. Il pourra ainsi adapter au mieux le traitement à la réalité de l'hypertension.*
- *Pour vous même, l'automesure tensionnelle est l'opportunité unique d'être partie prenante dans la surveillance de votre maladie et aussi de mieux comprendre son évolution.*

Cette brochure a pour objectif de vous présenter les conseils qui vous permettront de pratiquer l'automesure tensionnelle dans les meilleures conditions.

(1) Questions d'économie de la santé. Bulletin d'information en économie de la santé. CREDES 1999 ; n° 22 : 1-6

(2) Prise en charge des patients adultes atteints d'hypertension artérielle essentielle. Recommandations cliniques et données économiques ANAES. Avril 2000 : 1-17.

(3) 2003 European Society of Hypertension - European Society of cardiology guidelines for the management of arterial hypertension. Journal of Hypertension, 2003 ; 21 :1011-53.

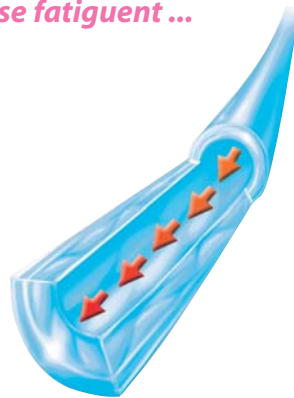
QU'EST-CE QUE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

Le cœur agit comme une pompe pour faire circuler le sang dans les artères. Chaque battement du cœur provoque une augmentation de la pression artérielle dans les vaisseaux⁽¹⁾.

Dans les conditions normales, la paroi des artères est élastique et le diamètre est large. Le sang circule normalement pour nourrir tous les organes vitaux de l'organisme (cerveau, reins, cœur, etc.).

Lorsque la pression est trop élevée pendant plusieurs mois ou années, les parois des artères s'épaississent et deviennent plus rigides. Leur diamètre diminue et le sang circule mal. Parfois même, cela peut favoriser la formation de caillots dans les artères. L'apport en oxygène et en substances nutritives est de plus fortement diminué au niveau des artères les plus fines.

*Les artères
se durcissent,
le cœur et le rein
se fatiguent ...*



*...et le cerveau
peut être abimé*

(1) Nutter DO. La mesure de la pression artérielle. In: Hurst JW. Le cœur. 5^{ème} édition. Paris : Masson ; 1985 : 175-80.



QU'EST-CE QUE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?



Une hypertension non traitée peut donc évoluer vers un mauvais fonctionnement des organes vitaux tels que le cœur, le cerveau et les reins⁽¹⁾.

LE TRAITEMENT DE L'HYPERTENSION PERMET DE PRÉVENIR LA SURVENUE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES...

Le rein est à l'origine d'un contrôle hormonal qui régule à la hausse ou à la baisse les chiffres tensionnels, en fonction des besoins de l'organisme.

A terme, les artères peuvent finir par se boucher :

- au niveau du cœur, on parle alors d'infarctus,



cœur et infarctus

- au niveau du cerveau, on parle alors d'accident vasculaire cérébral (AVC).



cerveau et AVC

rein



Chez les sujets hypertendus, le rein ne parvient plus à jouer son rôle et n'arrive plus à éliminer normalement l'eau et le sel. Le volume sanguin augmente, ce qui élève les chiffres de la pression artérielle.

(1) Williams GH. Hypertension artérielle. In: Harrison TR. Médecine interne. 13^{ème} édition. Paris : Arnette ; 1995 : 1116-31.



La tension est exprimée par 2 chiffres... par exemple 150 / 90

La mesure de la pression artérielle est donnée par 2 chiffres exprimés en millimètre de mercure :

- Le chiffre le plus élevé correspond à la pression exercée sur les artères lorsque le cœur se contracte : c'est la PAS ou pression artérielle systolique. **Dans l'exemple ci-dessus, 150 représente la pression systolique.**
- Le chiffre le plus bas correspond à la pression exercée sur les artères lorsque le cœur est au repos, entre 2 contractions : c'est la PAD ou pression artérielle diastolique. **Ici, 90 représente la pression diastolique.**

On parle d'hypertension artérielle lorsque la pression mesurée, à plusieurs reprises et au repos, au cabinet par le médecin est **supérieure à 140 mmHg (millimètres de mercure) pour la pression systolique et à 90 mmHg (millimètres de mercure) pour la pression diastolique** ⁽¹⁾.

Le traitement vise à ramener et à maintenir ces chiffres en dessous de 140/90, voire un peu moins en cas de diabète associé. Parfois, vous entendrez dire 14/9 au lieu de 140/90, c'est tout simplement parce que la pression dans le premier cas est exprimée en centimètres de mercure et dans le deuxième en millimètres de mercure.



Cependant, une mesure unique n'est pas suffisante pour pouvoir définir avec précision le diagnostic d'une hypertension, il est donc nécessaire de renouveler plusieurs fois la mesure au cours de la consultation et lors des consultations successives.

Si votre tension au repos est régulièrement supérieure à 140 / 90, vous êtes considéré comme hypertendu...

(1) Nutter DO. La mesure de la pression artérielle. In: Hurst JW. Le cœur. 5^{ème} édition. Paris : Masson ; 1985 : 175-80.

POURQUOI L'AUTOMESURE TENSIONNELLE ?

C'EST EN MESURANT SA TENSION QU'ON DÉCÈLE UNE HYPERTENSION ARTÉRIELLE...

La tension artérielle est très variable pour chaque individu. Il est normal que votre pression artérielle varie d'un jour à l'autre et même à certains moments de la journée ⁽¹⁾. Les valeurs

ont tendance à baisser la nuit et à remonter le matin. De plus, la tension peut augmenter en fonction de vos émotions : si vous êtes énervé, stressé, anxieux ou en colère après quelque chose ou quelqu'un... Les chiffres de tension mesurés au cabinet médical peuvent être différents, non seulement d'une consultation à l'autre, mais aussi d'une minute à l'autre. L'automesure tensionnelle permet de multiplier les mesures et de mieux définir le niveau moyen de tension.

ELIMINER "L'EFFET BLOUSE BLANCHE"

Pour certains patients il arrive que la mesure faite par le médecin au cours de la consultation soit élevée, alors qu'elle se révèle normale à domicile. C'est ce que l'on appelle "l'effet blouse blanche". L'automesure à domicile permet donc d'identifier si l'hypertension supposée est due au stress occasionné par la visite chez son médecin ⁽²⁾. Aussi, si vous vous sentez anxieux pendant la consultation, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

**"Tiens qu'est-ce que tu fais ?
Tu prends ta tension
...toute seule ?"**



(1) Nutter DO. La mesure de la pression artérielle. In: Hurst JW. Le coeur. 5^{ème} édition. Paris : Masson ; 1985 : 175-80.

(2) 2003 European Society of Hypertension - European Society of cardiology guidelines for the management of arterial hypertension. Journal of Hypertension, 2003 ; 21 :1011-53.

**C'EST EN SURVEILLANT SA TENSION
QU'ON SAIT SI SON TRAITEMENT
EST EFFICACE...**

Chaque patient est unique et il n'existe pas de recette universelle pour traiter tous les hypertendus. Votre médecin va donc personnaliser votre traitement en l'adaptant à votre profil. Pour trouver le médicament le plus efficace et donc celui qui sera le plus à même d'abaisser la tension sur la durée, il est nécessaire de mesurer la pression artérielle sur différentes périodes de plusieurs jours.

L'automesure tensionnelle est une bonne méthode pour arriver à cette "individualisation" du traitement. En considérant les mesures prises le matin et celles prises le soir, votre médecin pourra contrôler l'efficacité des médicaments sur 24 h et adapter au mieux le traitement.

**"Oui ! je pratique
l'automesure
tensionnelle !!"**



APPLIQUER LA RÈGLE DES 3...

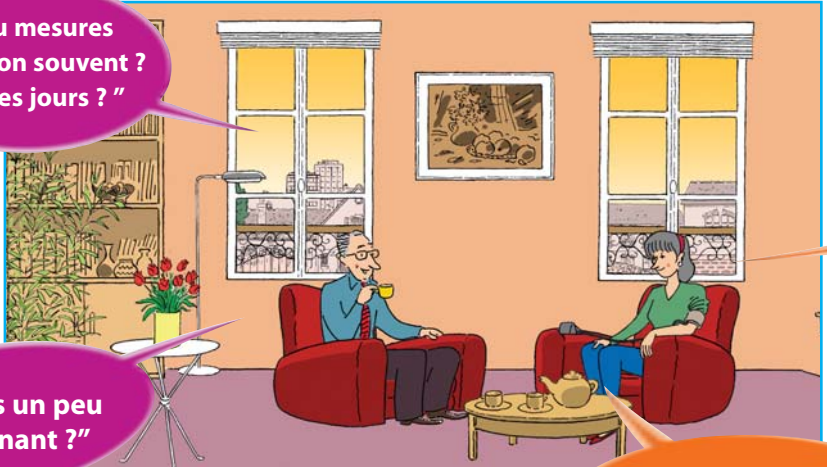


Le but de l'automesure tensionnelle est de réaliser des mesures de la pression artérielle dans les meilleures conditions.

Il est donc conseillé d'effectuer ces mesures en position assise, au calme et après quelques minutes de repos. Il n'est pas utile de prendre votre tension tous les jours mais uniquement dans les 3 jours qui précèdent la visite chez le médecin ⁽¹⁾.

"Et tu mesures ta tension souvent ? Tous les jours ?"

"C'est pas un peu contraignant ?"



"Pas du tout, il suffit d'appliquer la Règle des 3 !"

(1) Mieux Soigner son hypertension par l'automesure. Brochure d'informations et de conseils du Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle. 2004.



“J'utilise mon appareil
quelques jours avant de voir
mon médecin”

APPLIQUER LA RÈGLE DES 3, C'EST RÉALISER ⁽¹⁾ :

- **3 mesures** consécutives,
le matin entre le lever
et le petit-déjeuner,
à quelques minutes
d'intervalle.
- **3 mesures** consécutives,
le soir entre le dîner
et le coucher,
à quelques minutes
d'intervalle.
- Et réaliser ces 2 séries
de mesures,
3 jours de suite,
la semaine précédant
la consultation.



MESURER SA TENSION, UN GESTE SIMPLE



1

Placez l'appareil sur une table.

2

Installez-vous confortablement et reposez-vous pendant 5 minutes environ avant d'effectuer la mesure.

3

Placez votre bras dénudé sur la table à la hauteur de votre cœur.

Votre bras doit rester fléchi.

"Mais comment marche cet appareil ?
Ça m'a l'air un peu compliqué,
non ?"





4

Enfilez le brassard gonflable sur votre bras. Ajustez-le correctement (à environ 2 cm de la pliure du bras) pour ne pas obtenir de mesures incorrectes. Si vous utilisez un tensiomètre au niveau du poignet, veillez à bien placer votre poignet à la hauteur du cœur.

Même si l'appareil au bras est recommandé, quel que soit le modèle adopté, veillez à le choisir parmi la liste des appareils homologués par l'AFSSAPS*

(Demandez conseil à votre médecin).

5

A présent, vous pouvez enclencher la mesure. Faites attention de ne pas bouger et de rester détendu, le poing relâché, pendant le gonflage et le dégonflage. Un mouvement du bras peut empêcher le bon fonctionnement de l'appareil.



“Pas du tout, c’est très simple à utiliser ! Il faut juste acquérir quelques réflexes...”

* Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé

(1) 2003 European Society of Hypertension - European Society of cardiology guidelines for the management of arterial hypertension. Journal of Hypertension, 2003 ; 21 :1011-53.

BIEN CONSERVER LE RELEVÉ DES MESURES...



1

Après avoir réalisé votre première mesure le matin, inscrivez les chiffres correspondants à la pression artérielle systolique et à la pression artérielle diastolique dans les cases du relevé d'automesure prévues à cet effet.

2

Prenez votre tension une 2^{ème} et une 3^{ème} fois et remplissez à nouveau la fiche de relevé.

3

Vous procéderez de la même manière lors des 3 mesures du soir, et pour celles réalisées les 2 jours suivants.



"Et maintenant que fais-tu ?"

4

Pour préparer au mieux votre prochaine consultation, vous pouvez également effectuer la moyenne de votre pression systolique et de votre pression diastolique.

Pour cela, il suffit de faire la somme de l'ensemble des mesures correspondant à la PAS (soit 18 mesures) et de diviser par le nombre de mesures (soit 18). Inscrivez le résultat obtenu dans la case prévue à cet effet.

Réalisez de la même manière la moyenne de la PAD.

“L'appareil me donne une pression systolique de 150 mmHg et une pression diastolique de 90 mmHg”

“Je recommence 2 fois la mesure et je note tous les résultats sur le relevé”

Certains appareils d'automesure sont équipés de la technologie MAM (Mesure Artérielle Moyenne), consistant en la prise automatique de 3 mesures successives en quelques dizaines de secondes. Seule la valeur moyenne des 3 mesures est retenue : vous n'avez ainsi pas besoin de la calculer.

d'automesure tensionnell

Inscrivez tous les chiffres qui apparaissent sur l'écran de votre appareil de mesure :


- la pression systolique (= PAS = P)
- la pression diastolique (= PAD = D)

Jour 1		Jour 2		Jour 3	
systolique	diastolique	systolique	diastolique	systolique	diastolique
162	102	160	100	150	90
158	100	155	95	155	95
158	98	155	95	155	95
154	98				
152	98				
152	98				

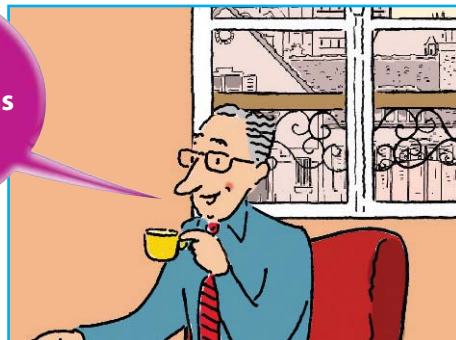
→ Vous trouverez à la fin de cette brochure plusieurs fiches de relevés à compléter et à remettre à votre médecin lors de votre prochaine consultation.



INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS PAR LE MÉDECIN



“Et donc la prochaine fois que tu verras ton médecin, tu lui montreras ces résultats ? ”



“Exactement ! Ca permettra d'adapter au plus juste mon traitement”



ATTENTION : Il est indispensable de communiquer les résultats à votre médecin avec exactitude. Même si certaines mesures vous semblent fausses, aberrantes, trop élevées ou trop basses, ne les éliminez pas.

- C'est vous qui mesurez votre tension grâce à l'automesure tensionnelle, mais c'est à votre médecin d'en interpréter les résultats !

LES 5 CONSEILS DU COMITÉ FRANÇAIS DE LUTTE CONTRE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE POUR MIEUX SOIGNER SON HYPERTENSION PAR L'AUTOMESURE :



- 1.** Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien pour acheter un appareil d'automesure homologué et bien l'utiliser.
- 2.** Adoptez plutôt un auto-tensiomètre avec un brassard au bras dont l'utilisation est plus fiable.
- 3.** Utilisez votre appareil en position assise, le matin avant le petit-déjeuner, puis le soir entre le dîner et le coucher en réalisant une série de 3 mesures consécutives en quelques minutes.
- 4.** Effectuez votre relevé d'automesure pendant 3 jours, quelques jours avant votre consultation médicale.
- 5.** Montrez à votre médecin votre relevé d'automesure, cela l'aidera à mieux soigner votre hypertension.

*SI VOUS SOUHAITEZ OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS,
N'HÉSITEZ PAS À CONSULTER LE SITE WWW.COMITEHTA.ORG*

