

L'automesure tensionnelle à domicile est de réalisation simple à effectuer sous réserve d'une bonne explication. Le minimum à savoir peut se résumer en **7 points** :

1- Utiliser un appareil validé :

L'AFSSAPS (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments et des Produits de Santé) a établi une liste (disponible sur internet), régulièrement actualisée qui valide plus de 20 tensiomètres dont le brassard s'adapte au bras (modèles huméraux) et autant au poignet (modèles radiaux), soit plus de 40 au total. La préférence revient aux tensiomètres avec brassard huméral, car les appareils au poignet peuvent être sources de mesures erronées si la position du patient n'est pas correcte.

2- Faire la mesure en bonne position :

Au domicile, la pression artérielle se mesure :
– en position assise, après un repos de 5 minutes ;
– en maintenant le brassard (ou le poignet) à hauteur du cœur pendant les mesures successives (par exemple en posant l'avant bras à un angle de 90° du bras, sur une table).

3- Respecter les horaires de mesure :

- le matin, mesurer sa pression artérielle avant la prise des médicaments ;
- le soir, autant que possible, prendre sa

pression artérielle à un horaire régulier ;
– les prises s'effectuent 3 fois le matin et 3 fois le soir. Certains appareils peuvent être réglés pour prendre les 3 mesures d'affilées et d'afficher la moyenne des 3 mesures ;
– jamais au milieu de la journée ;
– jamais après un malaise ou une émotion ;
– attendre une minute entre 2 mesures consécutives.

4- La fréquence des prises c'est « ni trop souvent, ni pas assez » :

Une série de mesures dure au minimum 3 jours. Les relevés sur 5 jours, voire 7 peuvent être préférables. Par contre, il n'est pas pertinent de mesurer sa pression artérielle tous les jours. En pratique, la série de mesures doit précéder la consultation médicale.

Ainsi, entre chaque campagne de mesure, s'écoule un délai de 1 à 6 mois suivant l'avis médical selon le malade. Les périodes rapprochées peuvent être nécessaires en cas de changements de traitement. Les périodes plus espacées conviennent aux patients ayant une hypertension artérielle équilibrée.

5- Les résultats doivent être correctement restitués au médecin, par exemple, en notant sur une feuille ou un cahier les dates et heures des mesures.

6- Apprendre les normes tensionnelles :

La moyenne des mesures doit être inférieure à 135/85 mm Hg (13,5/8,5 cm Hg) au domicile ce qui correspond à 140/90 mm Hg (14/9 cm Hg) au cabinet.

En cas de diabète ou d'insuffisance rénale associée à l'hypertension artérielle la moyenne des mesures au domicile doit être inférieure à 130/80 mm Hg (13/8 cm Hg).

7- Respecter les non indications de l'automesure tensionnelle au domicile :

L'automesure tensionnelle ne doit pas être proposée aux patients pour lesquels cette technique n'est pas adaptée :

- Les bras dont le diamètre est supérieur à 33 cm nécessitent l'emploi d'un brassard large, en mesure conventionnelle ;
- Les patients particulièrement anxieux ne semblent pas de bons candidats à l'automesure ;
- Les patients ayant des troubles intellectuels importants ne sont pas des bons candidats, quoi qu'il soit possible de s'appuyer sur leur entourage ;
- Les arythmies (arythmie complète par fibrillation auriculaire, extrasystoles) peuvent être à l'origine d'erreurs.

Exemple de relevé d'automesure de pression artérielle sur 3 jours avec un appareil donnant la moyenne de 3 mesures à chaque prise de tension :

Date	1er Jour	2ème Jour	3ème Jour
MATIN			
PAS (mm Hg)	145	156	124
PAD (mm Hg)	87	78	67
Pouls (par minute)	68	62	76
SOIR			
PAS (mm Hg)	168	170	156
PAD (mm Hg)	93	89	87
Pouls (par minute)	67	76	82

PAS : Pression Artérielle Systolique ou « maxima »

PAD : Pression artérielle Diastolique ou « minima »

Moyenne des mesures pour 3 jours : 153/83,5 mm Hg qui correspond à une hypertension artérielle systolique (sur le chiffre « maxima » alors que la pression diastolique ou le « minima » est normale).



Groupe Hospitalier
BROCA-LA ROCHEFOUCAULD-LA COLLEGIALE

JOURNÉE D'INFORMATION SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

21 SEPTEMBRE 2007

***DETECTION ET CONTROLE DE
L'HYPERTENSION ARTERIELLE
PAR
AUTOMESURE TENSIONNELLE***

Il est maintenant démontré que la meilleure façon de mesurer sa pression artérielle est la mesure à domicile par le patient lui-même, aussi appelée : automesure tensionnelle. Sa pratique est de mieux en mieux cadrée, notamment par la première conférence internationale de consensus sur l'automesure et par les dernières recommandations de la Société européenne d'hypertension.

**Bien mesurer sa pression
artérielle s'apprend.**

Equipe du Pr A-S RIGAUD

Hôpital BROCA, CMRR-IDF Sud
Secrétariat : 01.44.08.36.36
secretariat.hcj@brc.aphp.fr