

## INFOS PRATIQUES



### Comment choisir son appareil d'automesure

« L'automesure est utile chez tous les hypertendus et comme outil de dépistage », explique le Dr Postel-Vinay. Spécialiste de l'hypertension artérielle à l'hôpital européen Georges-Pompidou (Paris), il a créé en 1999 le site [www.automesure.com](http://www.automesure.com) pour accompagner les patients internautes. Fiches pratiques et vidéos de démonstration expliquent en détail comment choisir son appareil d'automesure et prendre sa tension correctement.

#### Tous les autotensiomètres ne se valent pas

« La norme européenne CE a désormais intégré des paramètres de fiabilité de la mesure dans son cahier des charges. Mais cela ne veut pas dire que tous les appareils se valent », souligne le spécialiste. Il préconise notamment de préférer un appareil effectuant la mesure au bras plutôt qu'au poignet ou au bout du doigt, pour gagner en fiabilité et en précision. En France, près d'un hypertendu sur trois a

acheté son propre appareil d'automesure. Mais l'Assurance-maladie ne les rembourse pas. « Il y a 12 millions de Français dont les anti-hypertenseurs sont remboursés, ce serait un coût énorme pour la Sécurité sociale. D'autant plus qu'un hypertendu dont la maladie est équilibrée n'a besoin de prendre sa tension qu'une semaine tous les six mois », souligne le Dr Postel-Vinay.

#### Le médecin généraliste peut vous en prêter un

La Sécurité sociale a donc choisi une autre stratégie. Depuis novembre 2013, elle équipe gratuitement les médecins généralistes qui le souhaitent d'un appareil d'automesure à prêter à leurs patients. « Il est très important que les médecins apprennent aux patients à utiliser l'appareil et à interpréter les résultats », insiste le spécialiste. Pour éviter qu'une personne achète son appareil sur Internet et se mette à prendre sa tension à tout bout de champ, s'occasionnant ainsi un stress inutile.

#### SIMPLE

Très facile à utiliser, avec un affichage en grands caractères et un seul bouton pour prendre la mesure, cet appareil a un excellent rapport qualité/prix. *M2 Basic, Omron, de 40 à 45 €.*

#### NOTRE SÉLECTION DE TENSIOMÈTRES

#### PRATIQUE

Pas de fonctions gadgets mais possibilité de mémoriser les résultats. Ce tensiomètre se veut pratique. Attention, le brassard doit être correctement positionné, sinon l'appareil indique une erreur. *Tensoval Comfort, Hartmann, 55 €.*

#### CONNECTÉ

Ce tensiomètre communique les mesures par Bluetooth à votre smartphone iOS ou Android, puis à votre médecin si vous le souhaitez. Idéal pour les hypertendus connectés. *Tensiomètre sans fil, Withings, 130 €.*



#### INFO PLUS

#### Une appli pour interpréter sa tension



Hy-Result, gratuite et disponible pour tous les smartphones, permet d'interpréter les mesures de tension rentrées par l'utilisateur ou directement transférées s'il dispose d'un tensiomètre connecté. Par un code tricolore, elle aide à comprendre si le traitement est adapté ou s'il faut revoir le médecin. Conçue par les spécialistes de l'hypertension de l'hôpital européen Georges-Pompidou, à Paris, l'appli donne des réponses concordantes avec celles des médecins dans plus de 90 % des cas.



#### À LIRE

« L'hypertension artérielle, ce qu'il faut savoir pour la surveiller et la traiter », Drs Nicolas Postel-Vinay et Guillaume Bobrie, éd. O. Jacob, 19,90 €



#### SUR LE NET

Le site du Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle : [www.comitehta.org](http://www.comitehta.org)