



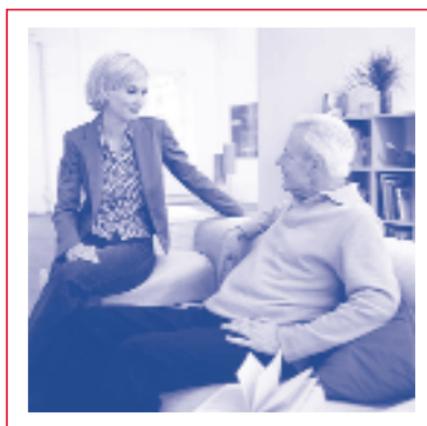
Automesure de la tension artérielle

Pour mieux surveiller votre santé



Illustration ©Imothep M.-S.

Être bien informé, mieux se prendre en charge



Souhaitez-vous mesurer vous-même votre tension ? Comprendre ce qu'est l'hypertension artérielle et bien savoir utiliser votre autotensiomètre ?

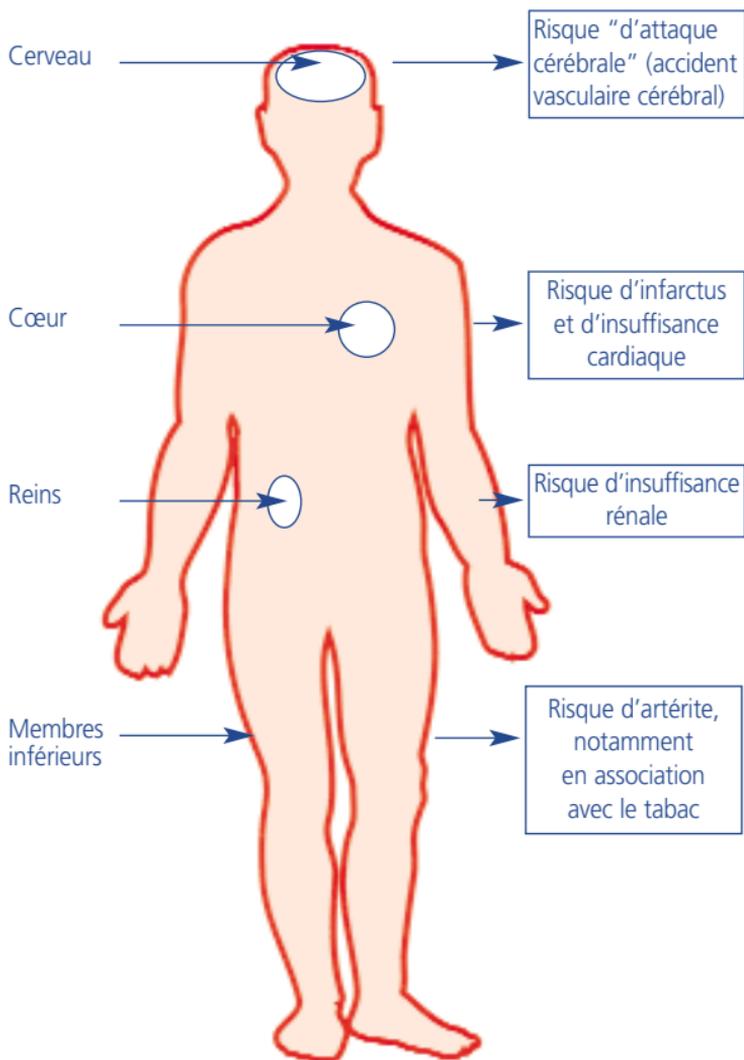
Ce livret écrit par des spécialistes de l'hypertension artérielle est destiné à vous aider. Il vous donne des explications claires et utiles pour mieux surveiller votre santé en relation avec votre médecin.

L'hypertension artérielle est fréquente. Selon les données du ministère de la Santé, on estime qu'il y a sept millions de personnes hypertendues en France. C'est peut-être votre cas. L'utilisation d'un autotensiomètre peut vous aider à mieux comprendre votre situation. En mesurant vous-même votre tension, vous saurez si votre pression artérielle est normale ou non. Si vous prenez des médicaments, vous pourrez en surveiller l'effet sur votre tension.

L'hypertension artérielle, un risque à connaître



- L'hypertension artérielle correspond à une élévation anormale de la pression artérielle (pression du sang dans les artères). Suivant l'importance de l'élévation des chiffres, il existe plusieurs grades d'hypertension. L'hypertension artérielle légère à modérée est la plus fréquente. Elle peut évoluer pendant plusieurs années sans que l'on ressente aucun signe de fatigue, de trouble apparent ou de maladie. En fonction de vos chiffres de tension, mesurée plusieurs fois dans de bonnes conditions, votre médecin vous indiquera si vous êtes hypertendu ou non. La pression artérielle augmentant avec l'âge, l'hypertension est plus fréquente après 65 ans.
- Trop de tension de façon permanente et prolongée favorise les maladies du cœur et des vaisseaux. Les artères se durcissent, le cœur et le rein « se fatiguent », le cerveau peut être abîmé.
- L'hypertension favorise plusieurs maladies, notamment l'infarctus du myocarde, les attaques cérébrales (accidents vasculaires cérébraux), l'insuffisance cardiaque, l'insuffisance rénale. La survenue de ces maladies peut être prévenue grâce au traitement de l'hypertension.
- C'est en mesurant la tension qu'on dépiste l'hypertension artérielle; c'est en surveillant sa tension que l'on sait si le traitement est efficace ou non. La surveillance de la tension est encore plus importante si l'on présente par ailleurs ▶



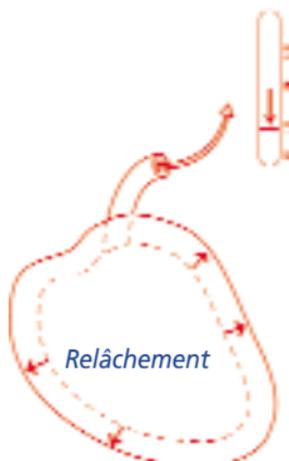
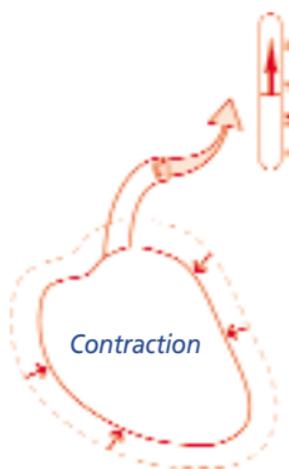
► d'autres circonstances d'abîmer son cœur et ses vaisseaux : diabète, maladie du rein, tabagisme, prise excessive d'alcool. La pression artérielle des femmes enceintes doit également être étroitement surveillée durant toute la grossesse. Surveiller sa tension, c'est faire de la prévention.

Qu'est-ce que la tension artérielle ?



- Le sang coule dans les artères avec une pression. La tension artérielle est la pression qui s'exerce sur la paroi des artères pendant la circulation du sang. Elle se mesure avec deux chiffres, la **pression systolique** et la **pression diastolique**.

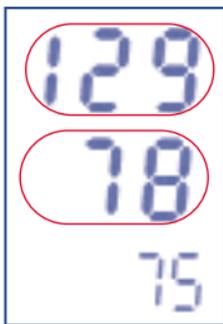
► Lorsque le cœur se contracte, se vide et « pousse » le sang dans les artères, la pression qui s'exerce sur la paroi de l'artère est forte. Elle est qualifiée de maxima. Cette contraction cardiaque s'appelle la **systole**, on parle alors de tension (ou pression) systolique.



► Après la contraction du cœur pendant la **systole**, le cœur se relâche. Il se remplit et n'éjecte plus le sang dans la circulation. Pendant cette phase de décontraction, dite la **diastole**, la pression artérielle est moins élevée. Cette pression minima est la tension diastolique.



- Les autotensiomètres mesurent la **pression systolique** et la **pression diastolique**. Sur les appareils, on lit **SYS** et **DIA**. Ces lettres sont des abréviations: **SYS** pour **pression artérielle systolique** et **DIA** pour **pression artérielle diastolique**.



SYS (pression artérielle systolique)

DIA (pression artérielle diastolique)

PULSE (pouls)

- Ces pressions s'expriment en millimètres de mercure (mmHg). On peut aussi dans le langage courant utiliser une autre unité, le centimètre de mercure (cmHg). Par exemple, si votre médecin vous trouve 140-80 mmHg, il vous dira: « *Vous avez 14-8 (cmHg).* »

La tension artérielle est variable



De façon normale, chez toute personne, la tension varie : elle s'élève transitoirement lors d'un effort, d'une activité physique. Elle baisse pendant le repos ou le sommeil. Elle peut s'élever sous le fait d'une émotion. La tension est souvent plus haute dans la matinée qu'au milieu de l'après-midi. L'alcool peut faire monter la tension. Une élévation transitoire de la pression artérielle ne correspond pas obligatoirement à une hypertension. En effet, on ne parle d'hypertension que si l'élévation est permanente.

Comment savoir si on est hypertendu ou non ?



La tension étant variable, il faut tenir compte de plusieurs mesures pour juger précisément de son niveau. Pour affirmer l'existence d'une hypertension, les mesures doivent être répétées pendant plusieurs jours : le diagnostic d'hypertension est posé par le médecin qui juge sur un ensemble de mesures (jamais sur une seule mesure). Trois techniques de mesure peuvent être utilisées :

- **La mesure au cabinet médical, c'est la plus habituelle.**



- **La mesure ambulatoire de la pression artérielle par enregistrement sur 12 ou 24 heures (MAPA ou holter tensionnel).**



- **L'automesure tensionnelle à domicile.**

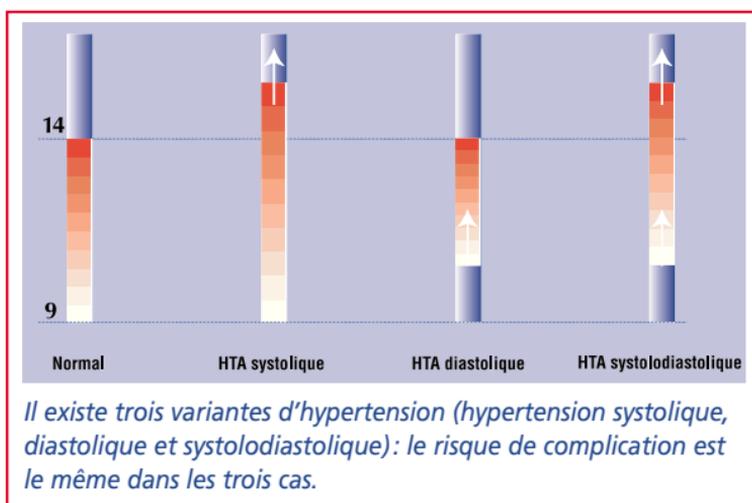


Dans tous les cas, c'est le médecin qui détermine si vous êtes hypertendu ou non.

Quand est-on hypertendu ?



- La tension artérielle normale est inférieure à 140-90 mmHg ou à 14-9 cmHg lorsqu'elle est mesurée au cabinet médical par le médecin. Elle est inférieure à 135-85 mmHg lorsqu'elle est mesurée à domicile avec un appareil d'automesure. Au-dessus de ces valeurs, on parle d'hypertension artérielle. Les deux chiffres (PAS et PAD) sont importants : l'hypertension peut être due soit à l'élévation de la pression systolique seule (hypertension systolique), soit à l'élévation de la diastolique seule (hypertension diastolique), soit à l'élévation des deux (hypertension systolodiastolique). Le risque de complications cardiovasculaires comme une attaque ou un infarctus est le même dans les trois cas.



Au cabinet médical

Les trois grades d'hypertension artérielle selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) – Mesures au cabinet médical.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a classé suivant trois grades les niveaux de tension mesurée au cabinet médical^(*). Plus forte est la tension, plus grand est le risque de faire un accident cardiovasculaire. Ces chiffres correspondent à des mesures faites au cabinet du médecin; il ne s'agit pas de valeurs pour l'automesure.

HTA légère	HTA modérée	HTA sévère
PAS 140-159 ou PAD 90-99	PAS 160-199 ou PAD 100-109	PAS ≤ 180 ou PAD ≤ 110

À domicile en automesure

En automesure à domicile la tension est normale si la systolique est inférieure à 135, et la diastolique inférieure à 85^(**). Il y a hypertension si la PAS est supérieure à 135 et la PAD supérieure à 85.

Pour les cas particuliers, telle la présence d'un diabète ou d'une insuffisance rénale, demandez à votre médecin.

(*) WHO, World Health Organisation – International Society of Hypertension Guidelines for the management of hypertension. *Journal of hypertension* 1999; 17: 151-83.

(**) Asmar R. Zanchetti A. Guidelines for the use of self-blood pressure monitoring: a summary report of the first international consensus conference. *J Hypertens* 2000; 18 (5): 493-508 (texte de la Conférence internationale de consensus sur l'automesure).

Une traduction française de ce texte est disponible sur le site Internet www.automesure.com.

Mesurer soi-même sa tension : un geste utile



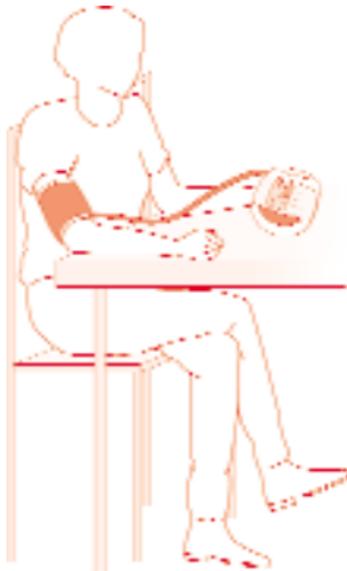
L'automesure tensionnelle a deux utilités principales : elle aide à faire le diagnostic d'hypertension artérielle et elle permet d'évaluer précisément l'effet du traitement.

Aide au diagnostic d'hypertension artérielle

1. Comme la tension est très variable, les chiffres de tension mesurée au cabinet médical peuvent être différents, non seulement d'une consultation à l'autre, mais aussi d'une minute à l'autre. La multiplication des mesures obtenue par l'automesure tensionnelle permet de mieux définir le niveau moyen de tension (niveau tensionnel basal).

2. *Diagnostic d'« hypertension de consultation » ou « effet blouse blanche »*

Lors des mesures faites pendant la consultation, certaines personnes ont une tension plus forte en présence du médecin, tandis qu'elle peut se révéler normale à domicile. Dans ce cas, on parle d'« hypertension de la blouse blanche » ou d'« hypertension de consultation ». Ce phénomène n'est pas rare puisqu'on estime que 20 à 30 % des sujets sont concernés. L'emploi de l'automesure à domicile permet au médecin de reconnaître cet « effet blouse blanche ». Si vous vous sentez stressé ou inquiet pendant la consultation, parlez-en à votre médecin.



● Aide à l'évaluation de l'efficacité du traitement

Chaque personne hypertendue est unique et le médecin donne à chacun le traitement le mieux adapté à son cas. C'est la personnalisation (l'individualisation) du traitement. Le but est de trouver un traitement efficace (abaisser le plus possible la tension) mais avec le moins de médicaments possible et sans effets indésirables (médicaments bien tolérés). Le choix et l'adaptation du traitement nécessitent de mesurer la pression artérielle sur différentes périodes de quelques jours afin de tester successivement l'efficacité d'un ou de plusieurs traitements chez une même personne.

L'automesure tensionnelle est une bonne méthode pour cette individualisation. Elle permet également, en considérant les tensions du matin et du soir, de contrôler l'efficacité des médicaments sur 24 heures et, si besoin, de répartir les médicaments. Ces adaptations du traitement sont toujours faites par le médecin.



Recommandations pour bien mesurer votre tension



Mesurer sa tension soi-même est un geste facile, mais il est indispensable de le faire correctement.

Commencez par lire le mode d'emploi de votre appareil. Si besoin, faites-vous montrer son fonctionnement par quelqu'un de votre famille, un ami, une infirmière, votre médecin ou votre pharmacien. Ensuite :

1. Reposez-vous cinq minutes environ.
2. Installez l'appareil sur une table.
3. Asseyez-vous confortablement. N'ayez pas de vêtement sur votre bras (bras dénudé).
4. Placez votre bras sur la table à la hauteur de votre cœur, (c'est-à-dire au niveau de votre poitrine à hauteur de votre sein). Il doit être fléchi, comme sur le dessin.
5. Si vous disposez d'un tensiomètre s'adaptant au bras, enflez le brassard gonflable sur votre bras. Ajustez-le à la bonne hauteur dans le sens



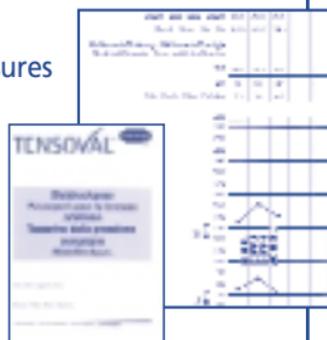
indiqué (voir le dessin pour la mise en place du brassard). Attention, une mise en place incorrecte du brassard peut donner lieu à des mesures inexactes.



Si vous disposez d'un tensiomètre s'adaptant au poignet, veillez à ce qu'il soit bien à la hauteur de votre cœur (voir le dessin pour la position du poignet).



6. Une fois bien installé, actionnez la mesure. Pendant le gonflage et le dégonflage, ne bougez pas et restez détendu (ne pas serrer le poing). Pendant la mesure un mouvement du bras ou du poignet peut empêcher le bon fonctionnement du tensiomètre.
7. Répéter la manœuvre **deux à trois fois de suite**, car il est recommandé de disposer d'une série de mesures consécutives. Chaque mesure se fait à une minute d'intervalle.
8. Notez bien tous les chiffres de mesures pour les communiquer à votre médecin.



Au début, pour bien vous familiariser avec votre appareil, n'hésitez pas à faire plusieurs essais sans tenir compte des premiers résultats. Si votre cœur bat irrégulièrement, les appareils électroniques d'automesure ne sont pas adaptés. De même, si votre bras est très large, ou très musclé, la fiabilité des mesures doit être vérifiée par votre médecin.

Choisir un tensiomètre au bras ou au poignet ?



- Les tensiomètres au bras sont plus volontiers recommandés par les experts. Les tensiomètres adaptables au poignet doivent être utilisés avec une bonne position, car si le poignet n'est pas exactement à la hauteur du cœur, les mesures seront inexactes.

Quand mesurer votre pression artérielle



- **Le matin avant le petit-déjeuner** (avant de prendre vos médicaments).
- **Le soir, avant le coucher.**

Le matin et le soir, **répétez la manœuvre deux à trois fois de suite** à une minute d'intervalle. Il ne sert à rien de mesurer votre pression artérielle à d'autres moments de la journée. Ces mesures supplémentaires compliqueraient inutilement l'analyse de votre médecin.

Les mesures s'effectuent pendant trois jours de suite, au minimum. Dans certains cas, plus longtemps. Votre médecin est le mieux placé pour vous préciser la fréquence adaptée à votre situation personnelle. Lorsque votre tension et votre traitement sont bien stabilisés, une surveillance tous les trois à six mois peut suffire. À chaque fois, la période de surveillance doit durer un minimum de trois jours consécutifs.

Comprendre ses résultats de mesure et bien les communiquer à son médecin



- C'est vous qui mesurez votre tension, mais c'est votre médecin qui détermine votre traitement. Il est donc indispensable de lui communiquer avec exactitude et précision les résultats de toutes vos mesures.
- Si vous faites **trois mesures** chaque matin et chaque soir pendant **trois jours**, vous disposez de **dix-huit** mesures. Votre médecin étudiera tous ces chiffres en détail. **Attention, n'éliminez pas certaines mesures sous prétexte qu'elles vous paraissent trop élevées ou fausses. C'est votre médecin qui fera cette analyse.**
- Chez votre médecin, la pression artérielle mesurée avec un tensiomètre classique est considérée comme normale lorsque la moyenne est inférieure à 140-90 mmHg. À domicile avec un tensiomètre électronique, la pression artérielle est un peu plus basse : la moyenne de vos mesures doit être inférieure à 135-85 mmHg pour être considérée comme normale. Ces normes ont été définies par des experts, nous indiquons à la fin de cette brochure les textes qui les ont précisées.
- **Attention, si vous êtes diabétique, ou si vous avez une insuffisance rénale, les chiffres de tension qu'il est souhaitable d'avoir peuvent être plus bas. Demandez à votre médecin ce qu'il en est pour vous.**



- Pour noter vos résultats de mesure vous pouvez utiliser des feuilles préimprimées spécialement conçues à cet effet, comme le « passeport pour la tension », que vous trouverez dans chaque modèle Tensoval®. Les appareils équipés d'une mémoire ou capables de calculer la moyenne des mesures sont intéressants. Si vous avez accès à Internet, vous pouvez également utiliser la feuille de relevé du site Internet auto-mesure.com (voir page 20).

Quelques cas où l'automesure ne convient pas



- Si votre cœur présente une arythmie (battements du cœur irréguliers du fait d'une maladie appelée « trouble du rythme ») demandez à votre médecin si vous pouvez utiliser un autotensiomètre. Dans ce cas, la méthode oscillométrique utilisée par les autotensiomètres peut être source d'erreurs.
- Dans les problèmes d'artères très rigides (lors d'artériosclérose), les tensiomètres au poignet peuvent ne pas être fiables.
- Si votre bras est gros (circonférence supérieure à 32 cm), demandez conseil à votre médecin.

Avoir une bonne hygiène de vie



- Si vous avez de l'hypertension, vous devez particulièrement prendre soin de votre santé pour réduire vos risques d'avoir une maladie du cœur ou des artères. En plus de votre tension, vous devez surveiller :



Votre poids

Il faut lutter contre le surpoids. L'obésité favorise l'hypertension.

Votre alimentation



Ne prenez pas trop de sel.

Ne buvez pas plus de deux verres d'alcool par jour.



Sachez éviter les graisses animales (beurre, charcuterie, viandes en sauce, par exemple).

Votre taux de cholestérol

Un excès de cholestérol « bouche » les artères en provoquant de l'artériosclérose (dépôts de graisses sur la paroi des artères). Un régime est alors nécessaire et parfois des médicaments.



Votre tabagisme

Il est indispensable d'arrêter de fumer, car le tabac « bouche » gravement toutes les artères.

Votre activité physique

Il est recommandé de bouger, de marcher et de faire du sport régulièrement. On conseille aux personnes hypertendues d'avoir une activité physique au moins trois fois par semaine pendant au moins vingt minutes à chaque séance.



Si vous avez Internet : autom mesure.com vous aide



Si vous avez Internet, le site www.autom mesure.com^(*) vous apporte de précieux renseignements complémentaires. Sur ce site d'éducation et d'information réalisé par des spécialistes, vous trouverez :

- ▷ **Une feuille de relevés** pour vos résultats de mesure à communiquer à votre médecin. Le calcul des moyennes de vos tensions se fait automatiquement ce qui facilite l'analyse de votre situation. Cette feuille de relevés est destinée à être imprimée pour être transmise à votre médecin.
- ▷ **Les réponses à toutes les questions** que vous vous posez sur l'autom mesure.
- ▷ **De nombreux articles et documents destinés aux patients et à leur famille** ainsi que des informations scientifiques réservées aux médecins et aux infirmiers.
- ▷ **Des adresses utiles** et une sélection de sites Internet médicaux de qualité.
- ▷ **Des conseils** pour calculer votre risque cardiovasculaire, votre index de masse corporelle, votre dépendance au tabac ou à l'alcool.

Cette brochure écrite par des spécialistes de l'hypertension est fondée sur les textes et les références suivants :

- *Prise en charge des patients adultes atteints d'hypertension artérielle essentielle. Recommandations cliniques et données économiques. Anaes, 2000, (<http://www.anaes.fr>).
(Texte réalisé par l'Agence nationale d'accréditation et d'évaluation en santé [Anaes], organisme qui dépend du ministère de la Santé).*
- *Asmar R, Zanchetti A. Guidelines for the use of self-blood pressure monitoring: a summary report of the First International Consensus Conference. J Hypertens 2000; 18 (5): 493-508.
(Texte de la Conférence internationale de consensus sur l'automesure. Une traduction française de ce texte est disponible sur le site Internet www.automesure.com).*
- *Bobrie G, Denolle Th, Postel-Vinay N. Automesure tensionnelle: guide pratique. Éditions Imothep/Maloine, Paris 2000. ISBN 2-911443-13-6.*
- *WHO, World Health Organisation – International Society of Hypertension Guidelines for the management of hypertension. Journal of hypertension 1999; 17: 151-83.*

© Éditions Imothep médecine-sciences
19, avenue Duquesne, 75007 Paris.
Juin 2002

Les informations, idées, conseils et autres éléments figurant dans cette brochure n'engagent que la responsabilité de ses auteurs. Le Laboratoire Hartmann n'intervient pas dans la rédaction. Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, sont réservés pour tous pays. Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que « les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les « analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou des ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4). Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

