



**Relevé
d'automesure :
appliquez la
“règle des 3”**

- 3 mesures le matin
- 3 mesures le soir
- 3 jours de suite

**“ MIEUX SOIGNER
SON HYPERTENSION
PAR L’AUTOMESURE ”**



Informations et conseils du
Comité Français de Lutte contre
l’Hypertension Artérielle

COMITE
FRANÇAIS
DE LUTTE CONTRE
L’HYPERTENSION
ARTERIELLE

● POURQUOI RÉALISER UN RELEVÉ D'AUTOMESURE ?



Une enquête réalisée en France en 2002 indique qu'un peu plus d'un million de patients hypertendus possède un appareil pour mesurer la tension.

La prise de tension occasionnelle chez le médecin, en pharmacie ou à son domicile, permet de suspecter une hypertension si la tension est élevée.

La réalisation d'un relevé d'automesure par le patient lui-même est aujourd'hui considérée par les médecins comme une technique utile pour affirmer le diagnostic d'une hypertension artérielle et pour aider à trouver le meilleur traitement.

Pour cela, le Comité Français de Lutte Contre l'Hypertension Artérielle (CFLHTA) recommande d'appliquer :

“ la règle des 3 ”

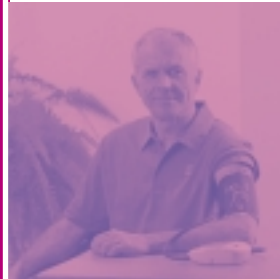
- 3 mesures le matin ,
- 3 mesures le soir,
- 3 jours de suite.

De récentes études scientifiques indiquent que les informations apportées par un relevé d'automesure sont plus précises que la prise de tension occasionnelle au cabinet du médecin.

Attention ! les chiffres de tension donnés par un relevé d'automesure sont plus bas que ceux réalisés chez le médecin ou en pharmacie.

A travers cette brochure, le CFLHTA apporte des informations sur les bonnes pratiques de l'automesure tensionnelle, ce qui devrait favoriser la participation du patient au suivi de son hypertension et aider le médecin à mieux la soigner.

● VRAI / FAUX



Un grand nombre d'idées reçues concerne l'automesure, même chez les patients les plus informés. Le Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle a souhaité apporter des réponses à ces différentes interrogations.

1. L'automesure est à conseiller chez tous les hypertendus ?

FAUX Cette pratique ne convient généralement pas aux patients trop stressés ou trop anxieux. Elle n'est pas recommandée chez les patients ayant un cœur irrégulier (arythmie) car les mesures réalisées par l'appareil sont incertaines.

2. Tous les tensiomètres commercialisés sont fiables ?

FAUX La fiabilité des mesures varie selon l'appareil utilisé. Les médecins recommandent des appareils de mesure avec brassard au bras, plus fiables que ceux adaptés au poignet dont les résultats dépendent de la position du poignet. Un autotensiomètre homologué doit porter la norme CE et être validé par l'Afssaps.

3. Un appareil d'automesure doit être vérifié par un médecin ?

VRAI Le médecin doit vérifier que les instructions sont bien comprises pour permettre un usage adapté et une bonne utilisation du tensiomètre.

4. L'automesure tensionnelle ne remplace pas la mesure au cabinet médical ?

VRAI Un relevé d'automesure tensionnelle va apporter des informations complémentaires qui vont aider le médecin à diagnostiquer une hypertension et à évaluer l'efficacité du traitement.

5. En automesure, il faut prendre sa tension tous les jours.

FAUX Il est inutile de mesurer sa tension tous les jours, il est suffisant d'effectuer le relevé d'automesure quelques jours avant la visite chez le médecin.



● DE LA MESURE DE LA TENSION ARTÉRIELLE...

● La tension artérielle est le reflet de la pression du sang dans les artères

Pour faire circuler le sang dans les artères, le cœur agit comme une pompe et provoque à chaque battement une augmentation de la pression artérielle dans les vaisseaux. L'enregistrement de la pression à la sortie du cœur oscille entre deux valeurs extrêmes. D'abord, la tension maximale ou systolique, correspond à la contraction du cœur qui pousse le sang dans les artères. Puis, entre deux contractions, la pression est plus faible, mais pas nulle ; c'est la tension minimale ou diastolique. La mesure de la pression artérielle pour les soins médicaux indique deux chiffres : le premier indique le maximum (systole), le second indique le minimum (diastole).

● La tension artérielle d'un individu n'est pas une valeur stable

Les mesures de tension artérielle effectuées chez une personne en bonne santé montrent que des élévations de tension de quelques minutes sont observées dans de nombreuses circonstances : l'émotion, l'activité physique et sportive, la colère, le stress mais aussi l'activité sexuelle. Il est observé également une baisse de la tension après quelques instants de repos et au cours du sommeil.

● La tension artérielle n'est pas identique d'un sujet à l'autre

De nombreux facteurs comme le vieillissement, la prise de poids, les mauvaises habitudes alimentaires, la consommation excessive de sel et d'alcool ou la sédentarité font varier la tension artérielle tout au long de la vie. Tout le monde n'a donc pas la même tension artérielle, mais chez certains individus une trop forte augmentation de la pression artérielle fait porter le diagnostic d'hypertension artérielle.

... À L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



- C'est la tension artérielle mesurée au repos qui détermine une hypertension artérielle

Au cabinet médical, on parle d'hypertension artérielle, si un patient ne parvient pas à abaisser sa tension en dessous d'une valeur de 14 pour la pression maximum (pression systolique) et de 9 pour la pression minimum (pression diastolique) après un repos de quelques minutes. Les fluctuations de la tension peuvent être importantes. Aussi, la détermination du véritable niveau au repos est parfois délicate. Une mesure unique risque de donner un résultat trompeur, faisant croire à une hypertension alors qu'il ne s'agit que d'une élévation banale.

- L'hypertension artérielle est une maladie qui reste longtemps sans symptôme

La mesure systématique de la tension permet de déceler une hypertension. Si elle n'est pas soignée, l'hypertension favorise, après quelques années d'évolution le plus souvent silencieuse, des maladies graves et handicapantes : attaque cérébrale avec paralysie, angine de poitrine et infarctus, oedème pulmonaire par insuffisance cardiaque, destruction rénale conduisant à la dialyse.

- L'hypertension artérielle touche globalement 20% des adultes

Les études réalisées en France indiquent qu'environ 8 millions de français sont soignés pour une hypertension. L'hypertension artérielle peut survenir chez l'enfant, mais c'est surtout, après 50 ans, que l'hypertension devient fréquente. Après 70 ans, un sujet sur deux est traité pour une hypertension artérielle. Certains groupes de populations sont plus exposés à l'hypertension : les diabétiques, les personnes en surpoids ou ayant une maladie rénale, ou un parent hypertendu.

● AUTOMESURE POUR QUI ? QUEL APPAREIL CHOISIR ?



● A qui proposer un appareil ?

L'automesure est utile chez les patients dont la pression artérielle est très variable et chez ceux dont le traitement semble inefficace. Chez les patients qui utilisent l'automesure, on observe un meilleur suivi des traitements.

L'automesure est déconseillée chez les patients anxieux ou stressés.

● Bras ou poignet ?

Il existe plusieurs types d'appareils d'automesure :

- les tensiomètres positionnés sur le bras sont les plus fiables et sont ceux recommandés par les médecins,
- les tensiomètres positionnés sur le poignet semblent plus faciles à utiliser, mais ils nécessitent une utilisation plus stricte. Les chiffres tensionnels obtenus peuvent être influencés par le degré de fléchissement du poignet et sa position par rapport au cœur,
- les tensiomètres positionnés sur le doigt ne sont pas fiables et sont à éviter.

● Comment choisir un appareil validé ?

Dans le cadre d'un programme national de réduction des risques cardiovasculaires, l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé (Afssaps) et la Société Française d'Hypertension Artérielle ont mis en place un contrôle des appareils d'automesure tensionnelle commercialisés en France. La liste des appareils recommandés est régulièrement mise à jour et disponible sur Internet. www.afssaps.sante.fr

● A qui demander conseil ?

Des conseils pour l'achat d'un appareil peuvent être obtenus auprès des médecins et la vente est possible en pharmacie. Pour connaître la fiabilité d'un appareil et suivre les bonnes pratiques de son utilisation pour un relevé d'automesure, il est indispensable de prendre l'avis de votre médecin.

● LISTE DES APPAREILS D'AUTOMESURE VALIDÉS PAR L'AFSSAPS EN DATE DU 12 JUILLET 2003

● Brassard adaptable au bras	● Brassard adaptable au poignet
A & D UA 702	A & D UB 322
A & D UA 767	A & D UB 401
A & D UA 767 PC	AutoProcess BP-3BEO-2
A & D UA 777	BEURER BC 41
A & D UA 779	BEURER BC 42
A & D UA 787	BEURER VC 12
Cooper BP-3BTO-A	BRAUN BP 2005
HARTMANN Tensoval Comfort Brassard normal souple	BRAUN BP 2008
HARTMANN Tensoval Comfort Brassard préformé	BRAUN BP 2510
Magnien BP-3BTO-A	BRAUN BP 2550
Marque Verte Digitensio BP-3BTO-A	BRAUN BP 2590
Microlife BP-2BHO	Cooper BP-3BEO-2
Microlife BP-3AA1-2	HARTMANN Tensoval Mobil
Microlife BP-3AC1-1	HEALTH & LIFE 85 449
Microlife BP-3AG1	HL 148
Microlife BP-3BAO	K-JUMP KP-6120
Microlife BP-3BTO-1	Magnien BP-3BEO-2
Microlife BP-3BTO-A	Marque Verte Digitensio BP-3BEO-2
NISSEI DS 181	Microlife BP-3BEO-2
OMRON 705IT (HEM-759P-E)	Microlife BP-3BU1-3
OMRON M5-I (HEM-757-E)	Microlife BP-3BU1-5
OMRON 705CP (HEM-705-CP-E)	NISSEI WS 500
OMRON HEM-711A-E	OMRON 637IT (HEM-637-E)
OMRON HEM-737	OMRON R5-I (HEM-630-E)
OMRON HF 305	OMRON RX-I (HEM-632-E)
OMRON M4 (HEM-722C1-E)	TEFAL tensio sense 400 b
SPEIDEL & KELLER OSZ5 EASY	Thuasne BP-3AF1-3
TEFAL tensio sense bras 400c	Thuasne BP-3BU1-3
Thuasne BP-3AA1-2	
Thuasne BP-3BAO	

● LES BONNES PRATIQUES D'UTILISATION POUR RÉALISER UN RELEVÉ D'AUTOMESURE CE QUE DOIT FAIRE LE PATIENT



Position à adopter pour la mesure avec appareil au bras.

● Les circonstances :

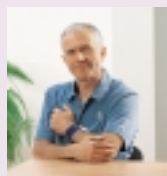
mesurer au calme et au repos, en position assise

Le but de l'automesure est d'effectuer des mesures de la tension dans les meilleures conditions de repos du système cardio-vasculaire.

Il est déconseillé de réaliser des mesures dans un environnement bruyant, après un exercice physique intense, en fumant, dans un moment de stress ou de contrariété, en parlant ou en marchant.

Il est conseillé d'effectuer les mesures de tension en position assise, dans un environnement calme, après quelques minutes de repos.

Il est inutile de mesurer sa tension tous les jours, il est suffisant d'effectuer le relevé d'automesure dans les jours qui précèdent la visite chez le médecin.



Position à adopter pour la mesure avec appareil au poignet.

ATTENTION : si le tensiomètre est positionné sur le poignet, il est indispensable que le poignet soit à la hauteur du coeur lorsque la mesure est effectuée.

● Le nombre de mesures : la " règle des 3"

La tension peut beaucoup varier, même au cours d'une automesure. Il est nécessaire de multiplier les mesures pour mieux évaluer le niveau de tension au repos.

Il est conseillé d'effectuer :

- 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.
- 3 jours de suite.

● Compléter le relevé d'automesure

Tous les chiffres sont nécessaires pour permettre une interprétation par le médecin. En aucun cas, certains chiffres jugés comme trop bas ou trop élevés ne sont à éliminer par le patient.

Chaque mesure doit être notée sur le relevé d'automesure, notamment si l'appareil ne comporte pas de mémoire électronique (voir page 12).

● LES BONNES PRATIQUES D'UTILISATION POUR RÉALISER UN RELEVÉ D'AUTOMESURE CE QUE DOIT FAIRE LE MÉDECIN

● Récupérer le relevé d'automesure

Vérifier le bon suivi de la " règle des 3 ".

Connaître les traitements suivis au cours de la période du relevé.

● Effectuer la moyenne des mesures

C'est la moyenne d'au moins 12 mesures sur les 18 réalisées sur 3 jours, qui va permettre de juger du niveau de la tension artérielle avec l'automesure.

Si l'appareil comporte une mémoire électronique, le médecin pourra consulter l'ensemble des mesures réalisées.

Tous les chiffres sont nécessaires pour réaliser la moyenne des mesures, même s'ils semblent trop bas ou trop élevés, sauf en cas de mauvais fonctionnement de l'appareil.

● Interpréter les chiffres de tension

La tension mesurée au cours d'une automesure est souvent différente de celle prise par le médecin pendant une consultation : une tension chez le médecin à 140/90 correspond en automesure à 135/85.

Parce que les tensions obtenues par un relevé d'automesure sont plus stables que celles obtenues lors d'une consultation, le médecin va habituellement s'appuyer sur les chiffres du relevé d'automesure pour prendre en charge l'hypertension.

ATTENTION :

- Le patient ne doit pas modifier son traitement sans avoir pris l'avis de son médecin.
- Dans certaines circonstances, le médecin peut demander un relevé d'automesure sur plus de 3 jours.

● PAROLES D'HYPERTENDUS SUR L'AUTOMESURE



● Georges H, 55 ans : " J'ai acheté mon appareil d'automesure sur les conseils de mon médecin. Son utilisation est très simple mais sans explication pour prendre ma tension de la bonne façon, j'aurais fait n'importe quoi avec mon appareil. Maintenant, je note les chiffres mesurés seulement quelques jours avant la consultation. Mon médecin peut ainsi contrôler ma tension au cours de ma vie quotidienne ". ■

● Jacqueline V, 72 ans : " Je n'utilise pas l'automesure, pourtant mon médecin me l'a conseillée car ma tension a des hauts et des bas. Connaître ma tension m'angoisse et je ne veux pas m'occuper de cela; c'est une question de caractère ". ■

● Bernard B, 40 ans : " J'ai pris l'initiative d'acheter un appareil et au début je l'utilisais à tout moment et surtout quand cela n'allait pas. Mon médecin m'a expliqué que cette façon d'utiliser l'appareil n'avait pas grand intérêt pour l'aider à équilibrer le traitement. En prenant de façon régulière et au calme ma tension quelques jours de suite, mon médecin a pu connaître l'efficacité de mon traitement. Ce procédé me rassure et m'aide à faire attention à mon régime quand je vois que ma tension est moins bonne ". ■

● Christine D, 61 ans : " Au début, je mesurais tous les matins ma tension au moment du petit-déjeuner et avant de prendre mes médicaments. Je me suis rendue compte que ma tension était toujours la même, sauf contrariété ! Maintenant, j'utilise mon appareil seulement deux ou trois jours avant de voir mon médecin ". ■

● Isabelle T, 38 ans : " A la maison les tensions sont toujours plus basses que chez mon médecin. Au début, j'ai même arrêté mes médicaments mais j'ai vu que ma tension remontait. Maintenant, c'est mon médecin qui adapte mon traitement et moi je ne me pose plus de questions... A chacun son métier ! ". ■

RELEVÉ D'AUTOMESURE

Utilisez votre appareil en position assise :

- le matin avant le petit-déjeuner
- le soir entre le dîner et le coucher

Inscrire tous les chiffres qui apparaissent sur l'écran du tensiomètre pour la pression systolique et diastolique.

Systolique = pression systolique = **pression maximum** / Diastolique = pression diastolique = **pression minimum**

	Jour 1		Jour 2		Jour 3	
	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE
Matin						
Mesure 1						
Mesure 2						
Mesure 3						
Soir						
Mesure 1						
Mesure 2						
Mesure 3						

MOYENNE SYSTOLIQUE	MOYENNE DIASTOLIQUE

Nom : Prénom :

Période du relevé : du au

Traitement :

● CINQ CONSEILS 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 un autotensiomètre avec un brassard au bras dont l'utilisation est la 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 trois 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.



Pour obtenir des informations sur l'hypertension artérielle, visitez le site Internet www.comitehta.org ou écrivez à la Fédération Française de Cardiologie
50, rue du Rocher - 75008 Paris.
Tél.: 01 44 90 83 83
www.fedecardio.com

Pour en savoir plus sur l'automesure : visitez le site Internet www.automesure.com