



**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 ”**



COMITE
FRANÇAIS
DE LUTTE CONTRE
L'HYPERTENSION
ARTERIELLE

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

● POURQUOI RÉALISER UN RELEVÉ D'AUTOMESURE ?



Les enquêtes récentes réalisées en France indiquent qu'un hypertendu traité sur deux 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, la Haute Autorité de Santé (HAS) et le Comité Français de Lutte Contre l'Hypertension Artérielle (CFLHTA) recommandent 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.

À 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. Il est recommandé l'utilisation des appareils de mesure avec brassard au bras, plus fiables que ceux adaptés au poignet dont les résultats dépendent de la position de la main. Un autotensiomètre homologué doit porter la norme CE et être validé par l'Afssaps.

3. Un appareil d'automesure peut être utilisé sans l'avis d'un professionnel de santé.

FAUX Un professionnel de santé doit vérifier que les instructions pour l'utilisation d'un appareil sont bien comprises afin que l'automesure soit une aide pour mieux soigner l'hypertension.

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 140 pour la pression maximum (pression systolique) et de 90 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 12 millions de sujets 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 ?



● À qui proposer un appareil ?

L'automesure est utile chez de nombreux sujets avant de prendre la décision de débiter un traitement par des médicaments, en particulier chez ceux dont la tension est très variable. Elle est aussi utilisée 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 la position de la main par rapport au cœur. Mesurer sa tension en se croisant les bras est un bon moyen pour éviter les erreurs.

● 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.fr/dossiers-thematiques

● À qui demander conseil ?

Des conseils pour l'achat d'un appareil peuvent être obtenus auprès d'un professionnel de santé. La vente réalisée en pharmacie permet d'obtenir, de la part du pharmacien, des conseils sur la fiabilité d'un appareil et sur une bonne utilisation pour réaliser le relevé d'automesure. Il est indispensable de prendre l'avis de votre médecin pour obtenir l'interprétation de ces mesures.

● APPAREILS D'AUTOMESURE ENREGISTRÉS DEPUIS JANVIER 2006 ET RECOMMANDÉS PAR L'AFSSAPS EN DATE DE JANVIER 2010*

| ● Modèles bras (huméraux) | ● Modèles poignets (radiaux) |
|--|---|
| A&D Co Ltd UA 631 | A&D Co Ltd UB 510, UB 511, UB 512 |
| A&D Co Ltd UA 704 | ARTSANA SPA CS 510, CS 530 |
| A&D Co Ltd UA 767 PBT | BEURER GmbH & Co KG BC 08 |
| A&D Co Ltd UA 767 Plus | BEURER GmbH & Co KG BC 16 |
| A&D Co Ltd UA 767 Plus 30 | BEURER GmbH & Co KG BC 20 / VC 15 |
| A&D Co Ltd UA 767 V | BEURER GmbH & Co KG SBM 06 |
| A&D Co Ltd UA 774 | BEURER GmbH & Co KG SBM 07 |
| ARTSANA SPA BS 150 | BEURER GmbH & Co KG SBM 08 |
| ARTSANA SPA CS 410 | BRAUN GmbH SensorControl EasyClick BP 3510 |
| ARTSANA SPA CSI 610 | BRAUN GmbH SensorControl EasyClick BP 3550 |
| BEURER GmbH & Co KG BM 16 | BRAUN GmbH SensorControl EasyClick BP 3560 Pharmacy |
| BEURER GmbH & Co KG BM 20 | Dupont Medical Colson C1, Colson C3 |
| BEURER GmbH & Co KG SBM 12 | HEALTH & LIFE Co Ltd AC 100, AC 122, AC 200, AC 203, AC 208, AC 209, HL 168 A, HL 168 G, HL 168 Y, HL 168, AC 219, AC 220 |
| Dupont Medical Colson C4 | IEM GmbH Heart Beat, Klock, Klock Mobil |
| HARTMANN Tensoval Duo Control | KJUMP Health Co. Ltd. Autotensio |
| HEALTH & LIFE Co Ltd AC101 | KJUMP Health Co. Ltd. ORGALYS 7000/12119 |
| HEALTH & LIFE Co Ltd AC201 | KJUMP Health Co. Ltd. ORGALYS13813-56 |
| HEALTH & LIFE Co Ltd AC211, AC212 | KJUMP Health Co. Ltd. TEC KP-6240 |
| HEALTH & LIFE Co Ltd HL 888 HA | Matsushita Electric Works Ltd Panasonic EW 3004 |
| HEALTH & LIFE Co Ltd HL 888 CA | Matsushita Electric Works Ltd Panasonic EW 3006 |
| IEM GmbH Stabil-o-Graph | Matsushita Electric Works Ltd Panasonic EW 3032 |
| IEM GmbH Stabil-o-Graph Mobil | Matsushita Electric Works Ltd Panasonic EW 3036 |
| KJUMP Health Co. Ltd. Auto Tensio SPG 400 | Matsushita Electric Works Ltd Panasonic EW 3038 |
| KJUMP Health Co. Ltd. ORGALYS 13814-56 | Matsushita Electric Works Ltd Panasonic EW 3039 |
| KJUMP Health Co. Ltd. ORGALYS 7500/12120 | Microlife AG Microlife BP3AY1-4 |
| MATSUSHITA ELECTRIC WORKS Ltd Panasonic EW 3106 | Microlife AG MICROLIFE BP3 BQ1-3 |
| MATSUSHITA ELECTRIC WORKS Ltd Panasonic EW 3122 | Microlife AG MICROLIFE BP3 BD1-4D |
| Microlife AG MICROLIFE BP3 AC1.1 PC | Microlife AG Microlife BP3BL1-3 |
| Microlife AG MICROLIFE BP3 AJ1-2 | Microlife AG Microlife BP3BL1-4 |
| Microlife AG MICROLIFE BP3 BG1A | Microlife AG MICROLIFE BP3 BU1-4 |
| Microlife AG MICROLIFE BP3 BM1-3P | Microlife AG Microlife BP3BU1-5 R |
| Microlife AG MICROLIFE BP3 BTO AP | Microlife AG Microlife BP3BY1-1 |
| Microlife AG MICROLIFE BP3 BTOA2 | Microlife AG Microlife BP3BY1-5 |
| Microlife AG MICROLIFE BP3 BM1-4D | Microlife AG Microlife BPW100 |
| Microlife AG Microlife BP3BTOB | NISSEI WS500, WS520, WS720, WS940 |
| Microlife AG Microlife BP3BTOH | Omron Healthcare Co Ltd R3 Intellisense, R6, RX3 Plus |
| Microlife AG Microlife BPA100 | Rossmax International Ltd - Predictor / BA701CA |
| Microlife AG Microlife BPA100 Plus | Spengler sas TP200, Spengler TP-201, TP-202, TP-203, TP-204, SMS-WN |
| Microlife AG Microlife BPA80 | Thermofina SARL TENSIOPLUS |
| Microlife AG MICROLIFE RM100 | WELL LIFE HEALTHCARE LIMITED NOMADE i.680 |
| Microlife Thuasne BP-3AA1-2 | |
| Omron Healthcare Co Ltd M3 Intellisense | |
| Omron Healthcare Co Ltd M6 Intellisense | |
| Omron Healthcare M6 Confort | |
| Omron Healthcare Co Ltd M7 Intellisense | |
| Omron Healthcare Co., Ltd M10-IT | |
| Rossmax International Ltd - Predictor / MR801FCA | |
| Spengler sas Spengler TB-101, TB-102, TB-104, SM-101, SM-PRO, SM-COLOR | |
| WELL LIFE HEALTHCARE LIMITED LARA i.300 | |

Certains appareils possèdent un automatisme qui consiste en la prise automatique de 3 mesures successives. Si une perturbation provoque une variation importante de la tension, une nouvelle mesure est automatiquement réalisée. Avec ce système appelé MAM (Mesure Artérielle Moyenne), la seule valeur de tension affichée par l'appareil correspond à la valeur moyenne des 3 mesures effectuées.

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



Position avec
appareil au bras.



Position avec
appareil au poignet.

● 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.

ATTENTION : Si le tensiomètre est positionné sur le poignet, vérifiez que la partie gonflable du brassard est bien positionnée en face des artères du poignet. Effectuez les mesures en position assise, avec la main à la hauteur du cœur lorsque la mesure est effectuée. La mesure peut être ainsi réalisée "bras croisés".

● 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 :

- après 5 minutes de position assise
- 3 mesures de suite mais avec un intervalle de 2 minutes entre chaque mesure
- le matin au début du petit-déjeuner
- le soir avant le coucher
- 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 moyenne des tensions mesurées par une automesure doit être inférieure 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.**

● ASTUCES POUR BIEN UTILISER L'AUTOMESURE



● L'appareil de type "brassard au poignet"

donne des chiffres plus élevés que chez le médecin !!

ASTUCE : Si l'utilisation des appareils de poignet semble plus facile que celle des tensiomètres avec "brassard au bras", des erreurs dans leur manipulation sont possibles. Vérifiez que la partie gonflable du brassard est bien positionnée en face des artères du poignet. Effectuez les mesures, en position assise, avec la main à la hauteur du coeur lorsque la mesure est effectuée. La mesure peut être ainsi réalisée "bras croisés", avec la main qui porte l'appareil posée sur le coude du bras opposé.

● Les chiffres de tension ne sont jamais identiques !!

ASTUCE : Il est normal que la tension varie. Pour diminuer les différences entre les chiffres, il faut débiter l'automesure après au moins 5 minutes de repos dans un environnement calme (éviter les mesures en regardant la télévision) et effectuer 3 mesures consécutivement.

● La tension mesurée en automesure est plus basse que celle mesurée chez le médecin !!

ASTUCE : Cette différence n'est pas due à un mauvais fonctionnement de l'appareil. C'est parce que la tension est mesurée au domicile, au calme et au repos que les tensions sont plus basses en automesure que chez le médecin. Pour tenir compte de cette différence, les limites de l'hypertension sont fixées à 135/85 en automesure et à 140/90 chez le médecin.

● La tension est très basse !!

ASTUCE : Chez un sujet en bonne santé, la tension mesurée par automesure est habituellement à 110/70 mais souvent plus basse, en particulier avant l'âge de 40 ans. Chez un sujet soigné pour une hypertension, des chiffres à 110/70 indiquent une bonne efficacité du traitement. La diminution ou l'arrêt des médicaments ne doit pas être faite par le patient sans l'avis de son médecin. Un déséquilibre de la tension est à craindre si les médicaments sont pris de façon irrégulière.

RELEVÉ D'AUTOMESURE

Réalisez le relevé d'automesure :

- après 5 minutes de position assise
- avec 3 mesures de suite mais avec un intervalle de 2 minutes entre chaque mesure
- le matin au début du petit-déjeuner
- le soir avant 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

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