

M., M^{me} _____

Mesurez votre tension à domicile

Mesurez votre tension le matin, avant le petit-déjeuner (avant de prendre vos médicaments) et le soir, avant le coucher. Faites les mesures 3 jours de suite minimum.

- Lisez le mode d'emploi de votre tensiomètre.
- Installez l'appareil sur une table. Puis, asseyez-vous confortablement.
- Reposez-vous 5 minutes environ. Dégagez votre bras de tout vêtement.
- **Si votre tensiomètre s'adapte au bras:**
Enfilez le brassard gonflable (bras gauche si vous êtes droitier). Ajustez-le en serrant légèrement le brassard avec le rabat. Le tuyau est dirigé vers votre main. Posez l'avant-bras sur la table, paume de la main vers le haut, sans serrer le poing.
- **Si votre tensiomètre s'adapte au poignet:**
Posez votre coude sur la table et mettez le poignet à la hauteur du cœur.
- Une fois bien installé, actionnez la mesure. Pendant le gonflage et le dégonflage, ne bougez pas et restez détendu.
- Répétez la manœuvre **3 fois de suite à une minute d'intervalle** pour obtenir **3 mesures consécutives**.
- Si vous ne disposez pas d'un appareil avec imprimante ou doté d'une mémoire, notez tous vos résultats sur un cahier avec la date et l'heure. Reportez toutes les valeurs, sans oubli, ni omission, même si celles-ci vous paraissent trop fortes ou trop basses.

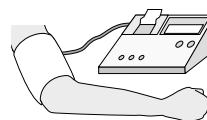


- Ne prêtez pas votre appareil si celui-ci est équipé d'une imprimante ou d'une mémoire: dans ce cas des chiffres de tension qui ne seraient pas les vôtres fausseraient l'analyse.
- La tension est considérée comme normale si la moyenne des pressions systoliques est inférieure à **135 mmHg** et la moyenne des pressions diastoliques est inférieure à **85 mmHg**, en automesure à domicile.

Votre médecin jugera de votre situation d'après la moyenne de vos mesures. Ne changez pas votre traitement vous-même.

De nombreux appareils sont commercialisés^{3,4}. Attention, ils ne sont pas tous fiables.

- 1 Les appareils équipés d'un brassard placé au niveau du bras sont préférables.



- 2 Les tensiomètres au poignet sont d'utilisation délicate. Très peu sont validés, et la mauvaise position du poignet expose à des erreurs.

- 3 Les tensiomètres digitaux ne sont pas fiables; il ne faut pas les utiliser.



- Si vous avez accès à Internet, vous pouvez récapituler vos valeurs sur le site [automesure.com](http://www.automesure.com). Le calcul de vos moyennes de tension se fera automatiquement, et pourra être imprimé pour votre médecin. C'est lui qui fera l'analyse des résultats.



Pour en savoir plus, consultez le site Internet www.automesure.com

Fiche rédigée selon la conférence internationale de consensus sur l'automesure¹ et les recommandations de la Société européenne d'hypertension artérielle².

1. 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.
2. Blood pressure measuring devices: recommendations of the European Society of Hypertension. *BMJ* 2001; 3222 :531-6. Rédaction: décembre 2001.
3. Validation of A&D UA-767 device for the self-measurement off blood pressure. *Blood Press Monit* 2000; 5: 227-31.
4. Quels tensiomètres choisir? *Rev Prat MG* 2001; 538: 1025-29.