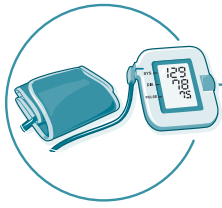
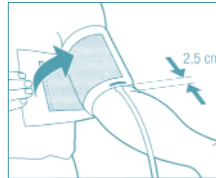


AUTOMESURE DE LA TENSION ARTÉRIELLE : mesurer, calculer, communiquer, comprendre



1/ Mesurer

- Lisez le mode d'emploi de votre tensiomètre.
- Installez l'appareil sur une table.
- Asseyez-vous, remontez votre manche.
- Reposez-vous 5 minutes environ.
- Enfilez le brassard au niveau de votre bras, et ajustez-le à la bonne hauteur dans le sens indiqué par le fabricant.
- Placez votre bras sur la table à la hauteur de votre cœur (au niveau de votre poitrine à la hauteur de votre sein). Il doit être fléchi comme sur le dessin.
- Déclenchez l'appareil pour gonfler le brassard (pendant le gonflage et le dégonflage ne bougez pas et restez détendu).



Pour vous familiariser avec votre appareil, faites plusieurs essais sans tenir compte des premiers résultats, puis :



Mesurez votre tension, matin et soir, pendant 3 à 5 jours de suite :

- **Le matin**, avant le petit-déjeuner, avant de prendre vos médicaments.
- **Le soir**, avant de vous coucher.
- **Le matin et le soir**, répétez la manœuvre 3 fois de suite, à 1 ou 2 minutes d'intervalle.

Il ne sert à rien de mesurer votre pression artérielle à d'autres moments de la journée, sauf exception. Ces mesures supplémentaires compliqueraient inutilement l'analyse de votre médecin. Le plus souvent, on demande de faire les mesures 3 jours de suite, mais dans certains cas 5 ou 7 jours peuvent être conseillés. Il est simple de faire les mesures juste les jours précédant la consultation afin de communiquer des résultats récents au médecin. Lorsque le traitement contre la tension a été récemment changé, on recommande souvent de faire l'automesure 4 ou 6 semaines après la modification. Lorsque la tension est bien équilibrée avec un traitement stable, un contrôle par automesure tous les 3 à 6 mois est suffisant. Il n'est pas nécessaire de prendre sa tension tous les jours au fil des semaines et des mois, sauf cas exceptionnels. Votre médecin est le mieux placé pour vous préciser la durée et la fréquence adaptées à votre situation personnelle.



2/ Calculer

| | |
|-----|-----|
| SYS | 129 |
| DIA | 78 |
| | 75 |

PAS correspond à pression artérielle systolique.
PAD correspond à pression artérielle diastolique.
Pulse correspond au rythme cardiaque : il n'est pas besoin de recopier ce chiffre.

Pendant vos mesures, recopiez avec un crayon vos résultats sur le tableau ci-contre.



Nota bene : Les chiffres lus à l'écran de votre tensiomètre doivent être recopiés à l'identique. Par exemple, si vous lisez 129, recopiez exactement 129, mais n'écrivez pas 12,9 et n'arrondissez pas le chiffre (en écrivant 130 ou 13, par exemple).

**Calculez séparément les moyennes de pression artérielle.
Au besoin, utilisez une calculette ou aidez-vous d'Internet.**

1

Connectez-vous sur
www.automesure.com



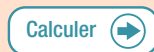
2

Saisissez toutes les
valeurs sur la fiche qui
apparaissent sur l'écran.



3


Cliquez sur l'icône
« Calculer ».



4

Imprimez
ou enregistrez
le graphique de
vos résultats.



|  | | Mesure 1 | | Mesure 2 | | Mesure 3 | |
|---|-------|----------|-----|----------|-----|----------|-----|
| | | SYS | DIA | SYS | DIA | SYS | DIA |
| Jour 1 | Matin | | | | | | |
| | Soir | | | | | | |

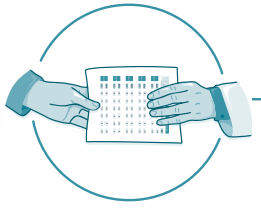
| | | | | | | | |
|---------------|-------|--|--|--|--|--|--|
| Jour 2 | Matin | | | | | | |
| | Soir | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|-------|--|--|--|--|--|--|
| Jour 3 | Matin | | | | | | |
| | Soir | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|-------|--|--|--|--|--|--|
| Jour 4 | Matin | | | | | | |
| | Soir | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------|-------|--|--|--|--|--|--|
| Jour 5 | Matin | | | | | | |
| | Soir | | | | | | |

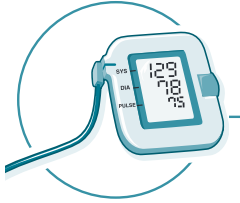
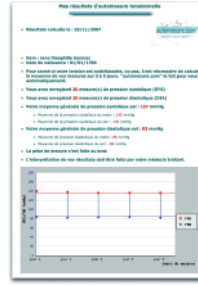
Moyenne globale :



3/ Communiquer

Lors de la consultation, présentez vos résultats à votre médecin.

- Si vous n'avez pas Internet, rapportez cette fiche complétée à votre médecin.
- Si vous avez Internet, imprimez le graphique obtenu sur automesure.com et apportez-le (vous pouvez aussi l'archiver au format PDF pour envoi par courrier électronique ou archivage dans votre dossier médical).



4/ Comprendre

Comment est ma tension ?

Au domicile en automesure, la tension est considérée comme normale lorsque la tension systolique moyenne est au-dessous de 135 mmHg et la tension diastolique moyenne au-dessous de 85 mmHg.

Ces valeurs de normalité peuvent être plus basses en cas de diabète ou d'insuffisance rénale. Pour les sujets âgés de plus de 80 ans, les valeurs recommandées sont différentes.

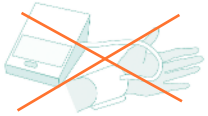
Pour juger vous-même votre situation, aidez-vous de l'interprétation automatique de vos résultats sur automesure.com.



Tension systolique bien contrôlée



Tension systolique mal contrôlée



Les appareils de poignet ne sont pas recommandés.

La liste des appareils d'automesure validés se trouve sur le site de l'ANSM.

- *European Society of hypertension practice guidelines for home blood pressure monitoring. J Hum Hypertens 2010; 24: 779-85.*
- *Fiessinger JN, Postel-Vinay N, Bobrie G. Recommandations pour l'automesure tensionnelle. Bull Acad Natl Med 2010; 194: 663-6.*
- *sites Internet utiles :*
automesure.com – comitehta.org – sfhta.org – ansm.sante.fr

