

# Comment mesurer ma pression artérielle ?

## Le site du Docteur DIDIER FILLION

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didier-fillion](http://www.docvadis.fr/didier-fillion)



Validé par  
le Comité Scientifique Cardiologie

## La mesure de la pression artérielle permet de diagnostiquer l'hypertension artérielle. Comment peut-on mesurer la pression artérielle ?

### Le médecin prend ma tension au cabinet

Le médecin mesure la pression artérielle à l'aide d'un tensiomètre et d'un stéthoscope. Le tensiomètre est constitué d'un brassard gonflable permettant de bloquer la circulation artérielle au niveau du bras.

Le brassard est progressivement dégonflé afin d'entendre dans le stéthoscope le bruit du sang qui passe. La tension artérielle doit être mesurée au repos, c'est-à-dire assis et détendu.

### Je prends ma tension moi-même : l'automesure

Afin d'améliorer le suivi de la pression artérielle sur plusieurs jours, il peut être utile de mesurer soi-même sa tension. Il existe de nombreux tensiomètres, simples d'utilisation et vendus en pharmacie.

Il est fondamental de bien suivre leur mode d'emploi et de respecter les consignes de votre médecin.

Il est notamment important d'effectuer les mesures à la même heure, en position assise après 5 minutes de repos, 3 fois de suite matin et soir, pendant plusieurs jours de suite, et de noter immédiatement le résultat sur la fiche de suivi, pour diminuer le risque d'erreur.

### On me propose un enregistrement holter tensionnel

Le holter tensionnel est un appareil électronique permettant d'enregistrer les variations de pression artérielle

en continu, généralement pendant 24 heures.

Il est constitué d'un brassard, similaire à celui utilisé par le médecin au cabinet, relié à un boîtier d'enregistrement fixé à la ceinture.

Il effectue des mesures tous les quarts d'heure pendant la journée et toutes les demi-heures pendant la nuit.

Il permet de vérifier le diagnostic d'hypertension ou de voir l'effet d'un traitement. De ce fait, il est important de noter l'heure de prise des médicaments.

## **Peut-il y avoir des erreurs de mesure ?**

Dans certaines conditions, la mesure de la pression artérielle peut être faussée. La prise de médicaments ou de certaines substances (café, thé) peut jouer un rôle.

Prendre sa tension au cabinet du médecin peut entraîner un stress qui la fait augmenter. Il faut prendre sa tension selon des règles strictes pour éviter de mauvaises interprétations. L'automesure n'est pas fiable en cas de fibrillation auriculaire

Plus de 14 millions de Français souffrent d'hypertension artérielle. La mesure de la pression artérielle permet de diagnostiquer l'hypertension artérielle. Il est important de faire suivre régulièrement sa tension.