

Je mesure ma pression artérielle à la maison avec un autotensiomètre

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

L'automesure est un moyen validé pour suivre sa pression artérielle à condition de respecter certaines règles qui conditionnent la fiabilité des mesures.

Je dois prendre ma pression artérielle au calme, au repos et en position assise

Le but de l'automesure est de vérifier votre niveau de pression artérielle.

Vous devez effectuer les mesures en position assise, dans un environnement calme et après quelques minutes de repos. Ne pas prendre votre pression artérielle 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 inutile de mesurer votre pression artérielle tous les jours. Il est suffisant d'effectuer un relevé 3 jours avant la prochaine consultation médicale.

□

Je dois me souvenir d'une règle simple : la règle de 3

Votre pression artérielle peut varier d'un jour à l'autre et plusieurs fois dans la journée. Il est nécessaire de multiplier les mesures pour mieux évaluer le niveau de pression au repos.

3 mesures consécutives le matin avant 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.

Trois jours avant la consultation, il peut vous être demandé de faire un dernier contrôle.

□

Je dois préparer ma prochaine consultation

Vous devez noter tous les chiffres sur un carnet de suivi et les apporter à la prochaine consultation, même les chiffres qui peuvent paraître trop élevés ou pas assez élevés. Apportez également l'appareil d'automesure lors de la consultation. Cela permettra de vérifier son bon fonctionnement en cas de doute et également de vérifier certains chiffres (si l'appareil garde les relevés en mémoire).

□

Je dois choisir mon appareil

Tous les appareils ne sont pas fiables.

Un autotensiomètre homologué doit porter la norme CE et être validé par l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament). La liste des appareils homologués par l'ANSM est régulièrement mise à jour sur le site : <http://ansm.sante.fr/Dossiers-thematiques/Appareils-d-automesure-tensionnelle>

Il est habituellement recommandé d'utiliser un appareil avec brassard, plus fiable que celui adapté au poignet dont les résultats dépendent de la position du poignet. Les autotensiomètres au doigt sont à éviter.

L'utilisation d'un tel appareil doit se faire en collaboration avec votre médecin qui vérifiera que les instructions sont bien comprises et que l'utilisation du tensiomètre est correcte. Il vous indiquera comment placer correctement votre brassard et utiliser l'appareil.

Une utilisation « sauvage », c'est-à-dire différente de celle exposée ci-dessus, est sans valeur et souvent source d'inquiétude devant des chiffres fantaisistes et très variables.

La pression artérielle mesurée chez vous avec un appareil est souvent plus basse que celle prise pendant une consultation. Ainsi si l'objectif est d'obtenir une pression artérielle < 140/90 mmHg au cabinet, l'objectif en automesure sera < 135/85 mmHg.

Effectuez les mesures en position assise, avec la main à la hauteur du cœur.

□