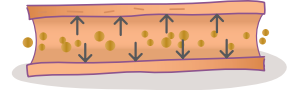


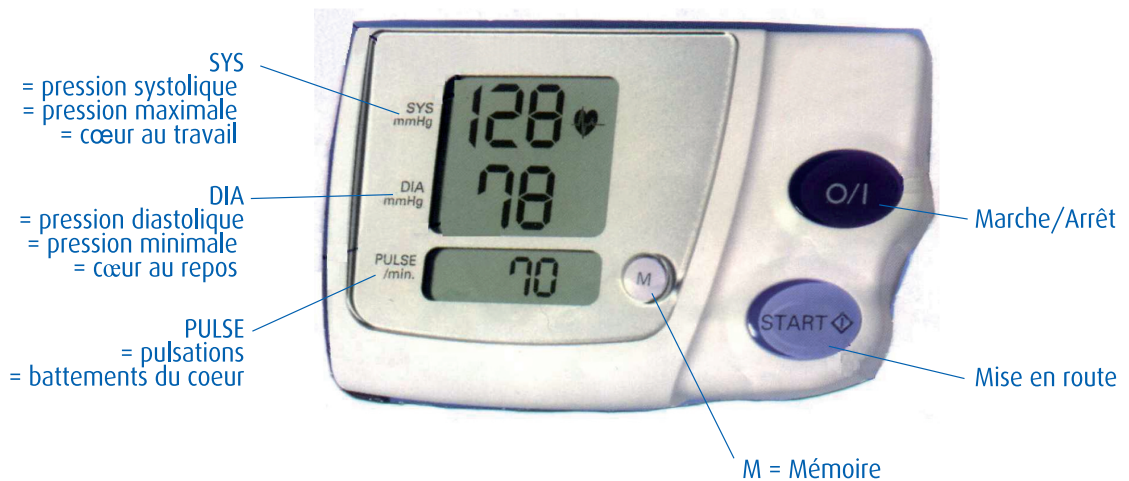
# L'automesure tensionnelle

## > Qu'est-ce que c'est ?

La pression artérielle est la force exercée par le sang contre la paroi des artères. L'automesure est la prise de la pression artérielle par vous-même (par exemple au domicile) en dehors du contexte médical ou hospitalier.



## > Qu'est-ce qu'un appareil d'automesure ?



## > Pourquoi pratiquer l'automesure ?

- Pour supprimer l'effet «**blouse blanche**» (poussée hypertensive que je pourrais faire lors d'une consultation médicale)
- Pour m'aider à mieux prendre en charge ma maladie hypertensive
- Pour évaluer l'efficacité de mon traitement
- Pour me faire prendre conscience de l'utilité de mon traitement

## > Quelle est la moyenne tensionnelle recommandée ?



**Au domicile**  
135/85



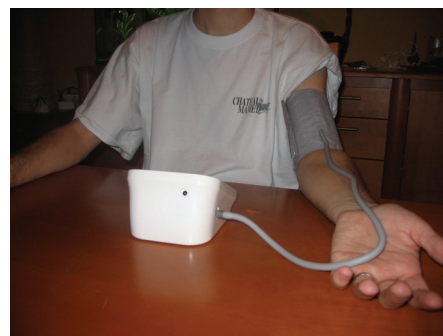
**Chez le médecin traitant**  
140/90

**Si je suis atteint d'une maladie diabétique ou rénale, la moyenne sera de 130/80.**

## > Comment ?

Chez moi, la mesure de la pression artérielle s'effectuera de préférence au bras en position confortable et se mesurera :

- **en position assise, après un repos d'au moins 5 minutes**
- **en maintenant le bras allongé et détendu** pendant les mesures successives



Si possible, je mesure ma pression artérielle à des horaires fixes :

- **le matin, avant la prise de mon traitement et avant de me lever**
- **le soir, à un horaire régulier et au moins 1 heure après la prise de mon traitement**

**Les prises s'effectuent 3 fois le matin, 3 fois le soir et 3 jours consécutifs (« règle des 3 ») et au même bras pendant tout le cycle**



- jamais au milieu de la journée (sauf situation exceptionnelle : choc émotionnelle, ...)
- jamais après un malaise ou une émotion (sauf cas exceptionnel : diabétique, femme enceinte, ...)
- pas d'attente entre 2 mesures : juste le temps de noter mes chiffres sur le relevé

## > Le relevé d'automesure

Je le complète à chaque prise de tension (3 fois le matin et 3 fois le soir, 3 jours de suite) et **fais la moyenne de mes 18 tensions.**

Chaque mesure doit être notée sur le relevé d'automesure.

## Tous les chiffres sont nécessaires !

Certains chiffres peuvent me paraître trop bas ou trop élevés ! **Je ne les élimine pas** car mon médecin en a besoin.

## > Recommandations

**Inscrire tous les chiffres qui apparaissent sur l'écran du tensiomètre.**

**Avant d'acheter un appareil d'automesure, je demande conseil à mon infirmière, mon médecin ou mon pharmacien.**

- Sites Internet utiles : [www.comitehta.org](http://www.comitehta.org)  
[www.automesure.com](http://www.automesure.com)