

Carnet d'automesure tensionnelle



Nom :
Prénom :

sanofi



QUELQUES CONSEILS PRATIQUES



Je pense à prendre mon ordonnance quand je vais voir mon médecin



Je pratique quelques jours avant la consultation l'automesure tensionnelle



J'apporte systématiquement mon carnet à chaque visite chez mon médecin

MON CARNET D'AUTOMESURE TENSIONNELLE

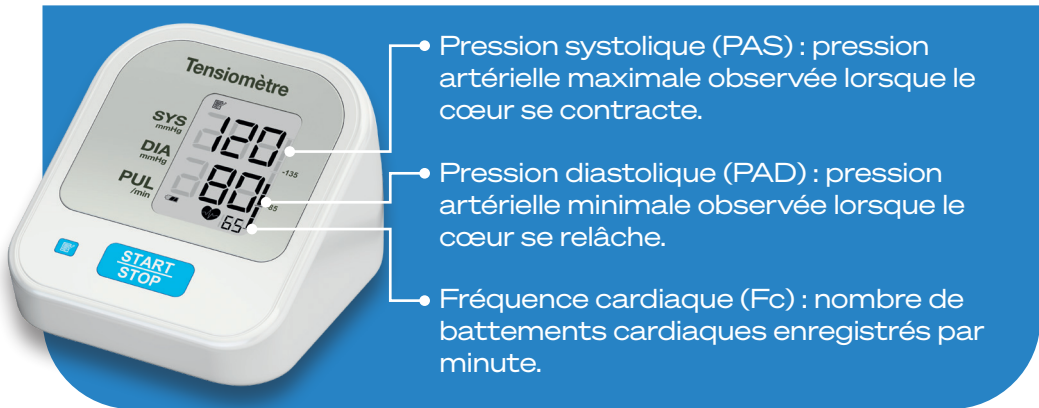
- Pression artérielle et hypertension 4
- Pourquoi mon médecin me demande de mesurer ma pression artérielle ? 6
- Modalités de l'Automesure tensionnelle (AMT) 7
- Je renseigne mes mesures à la demande de mon médecin 11



PRESSION ARTERIELLE ET HYPERTENSION

■ Pression artérielle^{1,2} :

La pression artérielle ou tension artérielle est la pression qui s'exerce dans nos artères suite à la propulsion du sang par le cœur. Elle se caractérise par 2 valeurs extrêmes :

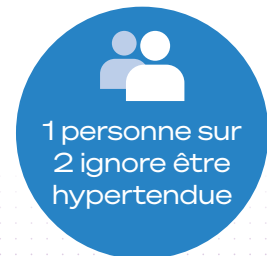


Avoir une pression artérielle normale c'est avoir :
Une PAS < 140 mmHg et une PAD < 90 mmHg



Si des mesures répétées donnent des valeurs supérieures aux valeurs normales, alors on parle d'hypertension artérielle

■ En savoir plus sur l'hypertension artérielle (HTA)¹ :



L'hypertension artérielle ne présente généralement pas de symptômes, c'est une **maladie silencieuse**.

De manière plus rare, les symptômes suivants peuvent être ressentis¹ :



Maux de tête permanents (ou culminant le matin au réveil)



Vertiges



Troubles de la vue



Palpitations du cœur



Sueurs



Saignements du nez

■ Les risques de l'hypertension artérielle¹ :

Si elle n'est pas traitée, l'HTA est une maladie qui peut impacter certains organes : cœur, yeux, cerveau, reins, vaisseaux sanguins.

■ Comment agir au quotidien sur son hypertension artérielle ?³⁻⁵

Pour normaliser sa pression artérielle des mesures hygiéno-diététiques associées à un traitement médicamenteux sont nécessaires.

CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES

Alimentation riche en fruits et légumes (et pauvre en graisses animales)



Réduire sa consommation de sel (<5 g/jour)



Arrêter le tabac

Pratiquer une activité physique régulière et adaptée



Réduire sa consommation d'alcool (<2 verres/jour et pas tous les jours)



Perdre du poids (si surcharge pondérale)



POURQUOI MON MÉDECIN ME DEMANDE DE MESURER MA PRESSION ARTÉRIELLE ? ^{3,6}

■ Pour confirmer le diagnostic

Il est recommandé de mesurer la pression artérielle en dehors du cabinet médical, à son domicile afin de confirmer le diagnostic d'HTA, par automesure tensionnelle (AMT) ou par mesure ambulatoire de la pression artérielle (MAPA).



AMT

Adaptée en soins primaires et favorise l'implication du patient dans sa prise en charge.

MAPA

Sert à rechercher des variations tensionnelles au cours de la journée, pendant les activités habituelles et apporte des informations complémentaires. Ce réalise au domicile par le patient.

Il est recommandé de confirmer le diagnostic d'HTA avant de débiter un traitement antihypertenseur médicamenteux, sauf en cas d'urgence hypertensive.

MODALITÉS DE L'AUTOMESURE TENSIONNELLE (AMT)^{1,6}

- Utiliser de préférence un tensiomètre électronique de bras (muni d'un brassard adapté à l'épaisseur et à la longueur de votre bras). En effet, les appareils à placer sur le poignet présentent un risque d'erreur de positionnement plus élevé.
- Être préalablement informé sur la technique de l'automesure tensionnelle par le médecin ou le pharmacien (et si besoin son entourage).
- Prendre les mesures en position assise, au repos avec l'avant-bras posé sur la table.
- Respecter la règle des 3 :

RÈGLE DES 3



3 mesures le matin avant le petit déjeuner et la prise de médicament



3 mesures avant le coucher



3 jours de suite en espaçant les mesures de 2 minutes



- Noter par écrit dans ce carnet les valeurs de pression artérielle (systolique et diastolique) et de la fréquence cardiaque observées.
- Une hypertension artérielle est définie par une :

Pression Artérielle Systolique **> 140 mmHg**
Pression Artérielle Diastolique **> 90 mmHg**

- Noter dans ce carnet la moyenne des valeurs de pression artérielle mesurée.

■ Calculer sa moyenne :

Moyenne systolique : additionner l'ensemble des mesures systoliques réalisées sur les 3 jours et diviser par le nombre de mesures réalisées sur 3 jours (18 pour 6 mesures par jour pendant 3 jours)



Moyenne diastolique : additionner l'ensemble des mesures diastoliques réalisées sur les 3 jours et diviser par le nombre de mesures réalisées sur 3 jours (18 pour 6 mesures par jour pendant 3 jours)



Être assis au repos pendant environ 5 minutes en reposant l'avant bras coude fléchi

Selon le type de tensiomètre



Mesure
au bras

Enfiler et ajuster le brassard sur un bras nu

OU



Mesure
au poignet

Enfiler le tensiomètre au poignet, poser le coude sur la table et mettre le poignet à hauteur du cœur

Au cours de la mesure rester calme, détendu et immobile tout en respirant normalement. Une mesure équivaut au gonflage et dégonflage complet du brassard



Mesure
au bras



Mesure
au poignet



Compléter le tableau avec les données de la première mesure



x3

Réaliser encore 2 autres mesures à 2 minutes d'intervalle dans le respect de la règle de 3



Calculer sa moyenne systolique et diastolique

RÉFÉRENCES

1. INSERM. Hypertension artérielle (HTA). Une affection cardiovasculaire fréquente aux conséquences sévères. 2018.
2. FFC. Je suis hypertendu et je me soigne.
3. HAS. Prise en charge de l'hypertension artérielle de l'adulte - Fiche mémo. Septembre 2016.
4. Gouvernement. Campagne alcool : nouveaux repères de consommation à moindre risque ». Disponible à l'adresse : <https://www.drogues.gouv.fr/actualites/campagne-alcool-reperes-de-consommation-moins-risque>.
5. OMS. Réduire la consommation de sel. 2020. disponible à l'adresse : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>.
6. Ameli. Les bons gestes santé : prendre sa tension artérielle à domicile.

AMT : Automesure tensionnelle

Fc : Fréquence cardiaque

HTA : Hypertension artérielle

MAPA : Mesure ambulatoire de la pression artérielle

PAD : Pression artérielle diastolique

PAS : pression artérielle systolique

JE RENSEIGNE MES MESURES



Fréquence de la prise :
Du au
Être au repos pendant 5 minutes avant la prise

Objectif tensionnel³:
PAS < 140 mmHg
PAD < 90 mmHg

	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
Jour 1 Matin Heure : :			
Jour 1 Soir Heure : :			
Jour 2 Matin Heure : :			
Jour 2 Soir Heure : :			
Jour 3 Matin Heure : :			
Jour 3 Soir Heure : :			

Moyenne PAS(mmHg)	Moyenne PAD(mmHg)
-------------------	-------------------



Fréquence de la prise :
Du au
Être au repos pendant 5 minutes avant la prise

Objectif tensionnel³
PAS < 140 mmHg
PAD < 90 mmHg

	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
Jour 1 Matin Heure : :			
Jour 1 Soir Heure : :			
Jour 2 Matin Heure : :			
Jour 2 Soir Heure : :			
Jour 3 Matin Heure : :			
Jour 3 Soir Heure : :			

Moyenne PAS(mmHg)	Moyenne PAD(mmHg)
-------------------	-------------------



Fréquence de la prise :
Du au
Être au repos pendant 5 minutes avant la prise

Objectif tensionnel³:
PAS < 140 mmHg
PAD < 90 mmHg

	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
Jour 1 Matin Heure : :			
Jour 1 Soir Heure : :			
Jour 2 Matin Heure : :			
Jour 2 Soir Heure : :			
Jour 3 Matin Heure : :			
Jour 3 Soir Heure : :			

Moyenne PAS(mmHg)	Moyenne PAD(mmHg)
-------------------	-------------------



Fréquence de la prise :
Du au
Être au repos pendant 5 minutes avant la prise

Objectif tensionnel³
PAS < 140 mmHg
PAD < 90 mmHg

	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
Jour 1 Matin Heure : :			
Jour 1 Soir Heure : :			
Jour 2 Matin Heure : :			
Jour 2 Soir Heure : :			
Jour 3 Matin Heure : :			
Jour 3 Soir Heure : :			

Moyenne PAS(mmHg)	Moyenne PAD(mmHg)
-------------------	-------------------



Fréquence de la prise :

Du au
Être au repos pendant 5 minutes avant la prise

Objectif tensionnel³
PAS < 140 mmHg
PAD < 90 mmHg

	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
Jour 1 Matin Heure : :			
Jour 1 Soir Heure : :			
Jour 2 Matin Heure : :			
Jour 2 Soir Heure : :			
Jour 3 Matin Heure : :			
Jour 3 Soir Heure : :			

Moyenne PAS(mmHg)

Moyenne PAD(mmHg)



Fréquence de la prise :
Du au
Être au repos pendant 5 minutes avant la prise

Objectif tensionnel³
PAS < 140 mmHg
PAD < 90 mmHg

	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
Jour 1 Matin Heure : :			
Jour 1 Soir Heure : :			
Jour 2 Matin Heure : :			
Jour 2 Soir Heure : :			
Jour 3 Matin Heure : :			
Jour 3 Soir Heure : :			

Moyenne PAS(mmHg)	Moyenne PAD(mmHg)
-------------------	-------------------



Fréquence de la prise :
Du au
Être au repos pendant 5 minutes avant la prise

Objectif tensionnel³:
PAS < 140 mmHg
PAD < 90 mmHg

	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
Jour 1 Matin Heure : :			
Jour 1 Soir Heure : :			
Jour 2 Matin Heure : :			
Jour 2 Soir Heure : :			
Jour 3 Matin Heure : :			
Jour 3 Soir Heure : :			

Moyenne PAS(mmHg)	Moyenne PAD(mmHg)
-------------------	-------------------



Fréquence de la prise :
Du au
Être au repos pendant 5 minutes avant la prise

Objectif tensionnel³
PAS < 140 mmHg
PAD < 90 mmHg

	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
Jour 1 Matin Heure : :			
Jour 1 Soir Heure : :			
Jour 2 Matin Heure : :			
Jour 2 Soir Heure : :			
Jour 3 Matin Heure : :			
Jour 3 Soir Heure : :			

Moyenne PAS(mmHg)	Moyenne PAD(mmHg)
-------------------	-------------------

sanofi

7000038400 - 09/2022