

Mesurer la pression artérielle soi-même : parfois utile



Mesurer sa pression artérielle à domicile avec un appareil automatique est parfois utile au diagnostic et au suivi de l'hypertension.

Pression normale et hypertension artérielle

● La pression artérielle (souvent appelée "tension") est la pression du sang dans les artères. On mesure la pression dite systolique (la plus élevée) et la pression dite diastolique (la moins élevée). Par exemple, 142/64 millimètres de mercure (mm Hg), qui est simplifiée en 14/6 centimètres de mercure. La pression artérielle varie en fonction des émotions, de l'effort physique, de la consommation d'alcool, de tabac, de certains médicaments, etc.

● Pour savoir si une hypertension artérielle justifie un traitement médicamenteux, il faut vérifier plusieurs fois, au repos, que la pression artérielle se maintient au-dessus de 160/90 mm Hg, ou au-dessus de 140/80 mm Hg chez les personnes atteintes de diabète ou après un accident vasculaire cérébral.

Mesure ou automesure

● La méthode de référence est la mesure répétée de la pression artérielle par un professionnel de santé, dans de bonnes conditions de mesure (repos, bras découvert et détendu, etc.).

● Chez certaines personnes, la présence même du soignant ou le contexte de consultation médicale entraîne une augmentation de la pression artérielle (effet "blouse blanche"). Pour le vérifier, il est parfois utile de mesurer la pression à domicile, à l'aide d'un appareil automatique : c'est l'automesure.

● L'automesure semble utile aussi pour confirmer ou non l'intérêt de modifier un traitement contre l'hypertension artérielle.

● Chez certaines personnes, l'automesure est source d'inquiétude : autant s'en passer.

● L'enregistrement en continu pendant 24 heures de la pression artérielle (aussi appelé MAPA) est une autre possibilité, mais sans avantage prouvé sur la mesure répétée de la pression artérielle par un soignant, ou sur l'automesure.

Choisir l'appareil d'automesure

● Il est préférable d'utiliser un autotensiomètre, avec un brassard à placer au-dessus du pli du coude, car il donne des mesures plus fiables que les appareils à placer au doigt ou au poignet.

● Choisir un brassard adapté à la circonférence du bras. Il est parfois nécessaire d'utiliser un brassard "grand modèle".

● S'assurer que l'appareil est conforme aux normes européennes.

● Pour commencer, il est utile de contrôler l'autotensiomètre au cabinet médical. C'est l'occasion aussi d'apprendre à s'en servir correctement.

Effectuer les automesures

● Éviter la consommation de café et les exercices physiques intenses peu avant la mesure.

● Effectuer les automesures en position assise, sans croiser les jambes, après 5 minutes de repos ; le brassard doit être placé sur le bras à la hauteur du cœur.

● Répéter la mesure à trois minutes d'intervalle.

● Réaliser, au total, 2 automesures le matin et 2 automesures le soir durant la semaine précédant une consultation médicale. Au mieux, avant un repas et la prise d'un médicament contre l'hypertension.

©Prescrire - mai 2016

Sources :

- "Hypertension artérielle essentielle chez un adulte : premiers traitements" Premiers Choix Prescrire, actualisation janvier 2016 : 4 pages.