

infos@tension

## La lettre mensuelle d'information sur l'Hypertension Artérielle par la FRHTA

Février 2021

### Applis pour l'HTA : comment choisir ?

## La lettre en podcast

Vous êtes professionnel de santé ?

écoutez

Vous êtes patient ?

écoutez

## Le sommaire

	<h3>Applis pour l'HTA : comment choisir ?</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Le conseil du Président</b><ul style="list-style-type: none"><li>✓ Choisir une application pour suivre son HTA</li></ul></li><li>• <b>Le chiffre FLAHS 2020</b><ul style="list-style-type: none"><li>✓ 1 % des hypertendus traités utilise une appli pour la tension</li></ul></li><li>• <b>L'info recherche</b><ul style="list-style-type: none"><li>✓ HOME BP Study Parcours innovant en HTA avec le numérique</li></ul></li><li>• <b>L'invité</b><ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lydie Canipel, co-Présidente de la Société Française de Santé Digitale</li></ul></li></ul>
---	--

# Le conseil du Président

Conseils pour bien choisir une application HTA en fonction de ses besoins et des recommandations des experts.



**infos@tension**  
La Lettre d'information de la FRHTA  
Février 2021

**Pr Xavier GIRERD**  
Président de la FRHTA

**LE CONSEIL DU PRÉSIDENT**  
Choisir une application pour suivre son HTA

- Applications pour la prise en charge d'une maladie : m-santé
- Exclure les app qui proposent de mesurer la tension en posant un doigt sur l'écran ou le capteur photo
- App donnant des informations sur l'hypertension et/ou inscription des tensions sur un tableau : nombre d'étoile et commentaires utilisateurs permet de faire son choix
- App destinée à l'usage d'un tensiomètre automatique : score MARS (Mobile App Rating Scale) permet de faire son choix
- **depistHTA** pour l'autodépistage et **suiviHTA** pour l'automesure : score MARS > 4. Recommandé par la FRHTA

Auteur : Pr Xavier Girerd, Président de la Fondation de Recherche sur l'hypertension artérielle et cardiologique à l'Assistance Publique à Paris.

Dans ce numéro d'infos@tension, je souhaite vous aider à choisir une application, si vous êtes hypertendu.

Au cours des dernières années, les hypertendus ont bénéficié de nombreuses innovations en particulier concernant la santé numérique.

L'usage d'applications pour smartphone ou tablette, permettant d'aider au diagnostic, au traitement ou à la prise en charge d'une maladie correspond à la catégorie des outils numériques de la m-santé.

La recherche sur les stores Apple et Google avec le mot-clef «Hypertension» ou «Blood pressure» conduit à obtenir des centaines d'applications, en majorité gratuites, dont la plus populaire a eu plusieurs millions de téléchargement.

Pour choisir une app pour le suivi de son Hypertension, il faut d'emblée exclure toutes les applications qui proposent de mesurer directement la tension en posant un doigt sur l'écran ou sur le capteur photo du smartphone. En effet, les tensions affichées sont fantaisistes et le dépistage d'une hypertension ou d'une hypotension n'est absolument pas fiable.

Pour choisir une app qui donne des informations médicales sur l'hypertension, ou qui permet d'inscrire des tensions sur un tableau, le classement par nombre d'étoile et la lecture des commentaires des utilisateurs permettra de faire son choix.

Enfin, si l'app recherchée est destinée à aider à utiliser

un tensiomètre automatique, pour effectuer un autodépistage ou une automesure, le choix devrait être basé sur la connaissance du score MARS (Mobile App Rating Scale) qui comporte une évaluation de la qualité du référencement médical des algorithmes.

depistHTA et suiviHTA, les app proposées par Solutions Santé Digitale et recommandées par plusieurs sociétés savantes dont la FRHTA, ont un score MARS supérieur à 4, sur une échelle allant de 1 à 5. Elles sont gratuites et utilisables avec tous les tensiomètres automatiques sans aucun transfert des données médicales vers le serveur du fabricant de tensiomètre.

depistHTA est utile pour réaliser un autodépistage de la tension, analyse les chiffres de tensions et donne un conseil personnalisé.

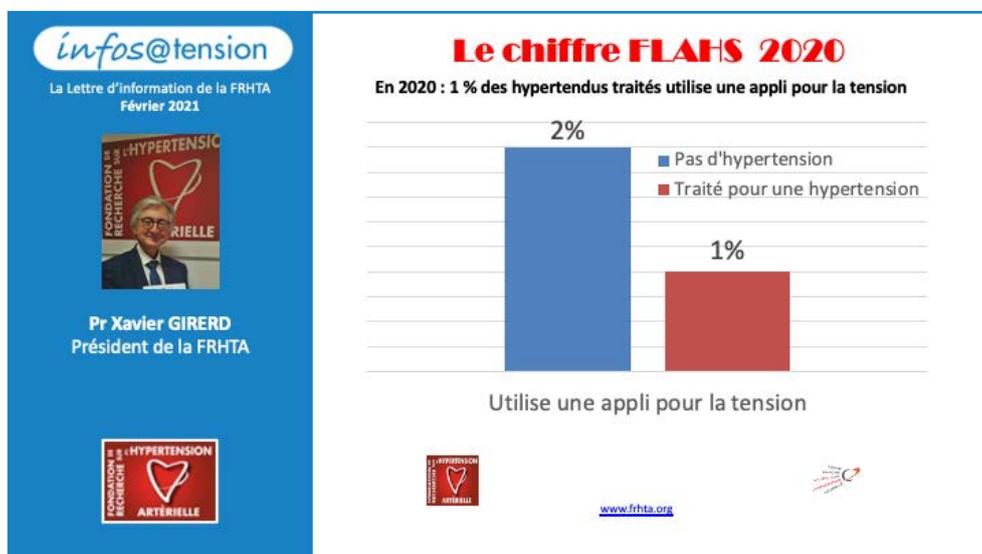
suiviHTA aide à réaliser l'automesure de la tension, analyse les chiffres de tensions et donne un conseil personnalisé.

## BIBLIOGRAPHIE :

- Stoyanov SR, Hides L, Kavanagh DJ, et col. Mobile app rating scale: a new tool for assessing the quality of health mobile apps. JMIR Mhealth Uhealth. 2015 Mar 11;3(1):e27. doi: 10.2196/mhealth.3422.
- Jamaladin H, van de Belt TH, Luijpers LC, et col. Mobile Apps for Blood Pressure Monitoring: Systematic Search in App Stores and Content Analysis. JMIR Mhealth Uhealth. 2018 Nov 14;6(11):e187. doi: 10.2196/mhealth.9888.
- Nilay Kumar, Monica Khunger, Arjun Gupta, et col. A content analysis of smartphone-based applications for hypertension management. J Am Soc Hypertens. 2015 Feb;9(2):130-6. doi: 10.1016/j.jash.2014.12.001. Epub 2014 Dec 11.

# LE CHIFFRE FLAHS

**1 % des sujets avec une hypertension traitée déclare utiliser une application dédiée à la prise en charge de la tension.**



Auteur : Pr Xavier Girerd, Président de la Fondation de Recherche sur l'hypertension artérielle et cardiologue à l'Assistance Publique à Paris.

L'enquête FLAHS 2020 a été réalisée en juillet 2020 par un auto-questionnaire envoyé à 6 000 individus âgés de 35 ans et plus, issus de la base de sondage permanente Métascope de Kantar Health. Une représentativité des résultats pour la population française métropolitaine a été assurée par redressement statistique des données.

Dans FLAHS 2020, 1% des sujets avec une hypertension traitée déclare utiliser une application dédiée à la prise en charge de la tension.

Chez les sujets sans hypertension, le pourcentage d'utilisateur est de 2%.

Il existe des centaines d'applications qui sont en rapport avec la gestion de la tension ou de l'hypertension artérielle. La plupart sont gratuites et en anglais. L'appli la plus populaire affiche plusieurs millions de téléchargements.

En France, on dénombre 15 millions d'hypertendus dont 10 sont traités par anti-hypertenseurs mais l'enquête FLAHS 2020 indique que l'usage des appli HTA reste encore confidentiel.

Les applications depistHTA et suiviHTA sont utiles pour bien utiliser un tensio-mètre automatique. L'analyse des chiffres de tensions permet de donner un conseil personnalisé qui est issu de la recommandation 2020 pour la prise en charge de l'Hypertension émise par la Société Internationale d'Hypertension. Pour consulter tous les résultats des études FLAHS, rendez-vous à la rubrique Enquêtes FLAHS sur le site [frhta.org](http://frhta.org)

Pour consulter tous les résultats des études FLAHS, [rendez-vous à la rubrique Enquêtes FLAHS](#).

# L'INFO RECHERCHE POUR LES PROFESSIONNELLS

L'étude Home BP indique qu'un parcours de soin innovant pour l'hypertendu traité comportant l'automesure combinée à des règles d'adaptation des traitements pré-définies, améliore la prise en charge de la tension chez le patient hypertendu.

**infos@tension**  
La Lettre d'information de la FRHTA  
Février 2021

**Docteur Marie-Catherine Wimart**  
secrétaire adjoint du Comité de Lutte contre l'hypertension artérielle

**L'INFO RECHERCHE** pour les professionnels de santé  
Un parcours de soins innovant pour l'hypertendu traité

Un parcours de soins innovant avec « automesure et outils numériques » pour l'hypertendu traité et le médecin

Patient	Médecin
- Vidéos et site internet dédié : infos HTA et traitements. - Mails de rappel : automesure et observance.	Programme pré-établi avec le patient d'adaptation des anti-hypertenseurs selon les résultats de l'automesure

- 622 hypertendus traités âgés de 66 ans suivis un an en Grande-Bretagne
- 2 groupes randomisés : programme numérique avec automesure vs consultation au cabinet

**Résultats du Groupe Parcours de soins innovant avec automesure**  
Baisse tensionnelle > 5mmHg pour 74% vs 60% dans le suivi classique

**Conclusion**  
Un parcours de soins innovant avec automesure répétée + règles d'adaptation des traitements pré-définies → la PA s'améliore

- Fin d'étude à 1 an, pour les deux groupes
- PA mesurée en consultation par tensiomètre automatique

Auteur : Dr MC Wimart, membre du Comité Français de Lutte contre l'Hypertension Artérielle

Voici les résultats de l'étude HOME BP réalisée en Grande-Bretagne chez plus de 600 hypertendus.

Son but a été de proposer à des hypertendus traités et à leur médecin un parcours de soins innovant utilisant l'automesure et l'usage d'outils numériques:

Les patients étaient informés sur l'HTA et les moyens de traitement par la nutrition avec des vidéos et un site internet dédié. Les médecins avaient un programme pré-établi avec le patient, d'adaptation des anti-hypertenseurs selon les résultats de l'automesure.

Des rappels par mail étaient envoyés au patient pour la réalisation des automesures et l'observance des traitements.

Un groupe de patients attribué par tirage au sort avec une prise en charge classique sans automesure a servi de comparateur. La tension a été mesurée dans les deux groupes après un an, en utilisant un ten-

sionomètre automatique lors d'une consultation.

Les résultats de cette étude montrent qu'avec le parcours de soin innovant une baisse tensionnelle significative supplémentaire de -3,4 mmHg pour la SYS est obtenue et une baisse de plus de 5 mmHg est observée pour 74 % des sujets alors qu'elle n'est que de 60 % chez les patients ayant un suivi classique.

Cette étude confirme que lorsque le parcours de soin comporte l'usage répété de l'automesure combiné à des règles d'adaptation des traitements pré-définies, la prise en charge de la tension s'améliore.

Pour obtenir plus de détails sur cet intéressant et innovant parcours de soin dans l'hypertension utilisant les outils numériques, [lisez l'étude publiée dans le British Medical Journal de janvier 2021.](#)

# L'INFO RECHERCHE POUR LES PATIENTS

Un parcours de soin comportant de l'automesure combinée à des outils numériques améliore les chiffres de la tension.

**infos@tension**  
La Lettre d'information de la FRHTA  
Février 2021



**Constance Medvedeff**  
directrice de la Fondation  
de Recherche  
sur l'Hypertension Artérielle



## L'INFO RECHERCHE pour les patients

### Un parcours de soins innovant pour l'hypertendu traité

Un parcours de soins innovant avec « automesure et outils numériques » pour l'hypertendu traité et le médecin

Patient	Médecin
<ul style="list-style-type: none"><li>- Vidéos et site internet dédié : infos HTA et traitements.</li><li>- Mails de rappel : automesure et observance.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Programme pré-établi avec le patient d'adaptation des anti-hypertenseurs selon les résultats de l'automesure</li></ul>

- Fin d'étude à 1 an, pour les deux groupes
- PA mesurée en consultation par tensiomètre automatique

- 622 hypertendus traités âgés de 66 ans suivis un an en Grande-Bretagne
- 2 groupes randomisés : programme numérique avec automesure vs consultation au cabinet

**Résultats du Groupe Parcours de soins innovant avec automesure**

Baisse tensionnelle significative de plus de **5mmHg pour 74 %** vs 60 % dans le suivi classique sans automesure

**Conclusion**

Un parcours de soins innovant avec automesure répétée + règles d'adaptation des traitements pré-définies → la PA s'améliore

Auteur : Constance Medvedeff, directrice de la FRHTA

L'étude Home BP réalisée en Grande-Bretagne chez 600 patients hypertendus confirme qu'un parcours de soin comportant l'usage répété de l'automesure combiné à des règles d'adaptation des traitements pré-définies, améliore la prise en charge de la tension chez le patient hypertendu.

Dans cette étude :

- Les patients étaient informés sur l'hypertension artérielle et les moyens de traitement par la nutrition, grâce à des vidéos et un site internet dédié.
- Les médecins avaient un programme pré-établi avec le patient pour adapter les médicaments antihypertenseurs en fonction des résultats de l'automesure.
- Des rappels étaient envoyés au patient par mail pour la réalisation des automesures et l'observance des traitements.

Un groupe de patients tirés au sort a servi de comparateur avec une prise en charge classique, sans automesure.

Au bout d'un an, il a été observé une baisse de la tension significative chez 74 % des patients ayant suivi le parcours de soin innovant et chez 60 % des patients ayant suivi le parcours classique.

En conclusion, un parcours de soin chez l'hypertendu qui combine la réalisation de l'automesure par le patient à des règles d'adaptation précises des traitements par le médecin, améliore considérablement la prise en charge de la tension.

Pour en savoir plus, [lisez l'étude publiée dans le British Medical Journal de janvier 2021.](#)

# L'INVITÉ

Lydie Canipel, co-Présidente de la Société Française de Santé Digitale, indique son engagement pour une médecine numérique plus humaine et revient sur ses expériences avec la FRHTA.

*infos@tension*

La Lettre d'information de la FRHTA  
Février 2021



**Lydie Canipel**  
co-Présidente de la Société  
Française de Santé Digitale



## L'INVITÉ

Lydie Canipel, co-Présidente de la Société Française de Santé Digitale  
co-fondatrice de l'Université de la Médecine Digitale



écoutez