

# Les bonnes pratiques d'utilisation de l'automesure tensionnelle à domicile

**TLM : Quels sont les principaux résultats de l'enquête FLAHS « Les hypertendus et la Covid-19 en France en 2020 » ?**

**Pr Xavier Girerd :** Conçue par la FRHTA en partenariat avec le Comité français de lutte contre l'HTA (CFLHTA), cette enquête vise à répondre aux inquiétudes de nos patients. L'HTA est de fait la 3<sup>e</sup> comorbidité associée au risque de décès par Covid-19. Réalisée auprès de 4 069 Français de plus de 35 ans, l'enquête montre pourtant que le taux des hypertendus traités touchés par la Covid-19 (2,7%) est comparable à celui du reste de la population (2,2%). Il n'y aurait pas non plus de différence significative entre leur taux d'hospitalisation (10,7%) et celui du reste de la population (6,9%). Autre enseignement, la prise en charge pendant le confinement est restée très satisfaisante, avec 62% des patients qui ont consulté leur médecin. Mais les modalités ont changé avec un recours au téléphone (10%), à la visioconférence (6%) ou à la livraison des médicaments à domicile (4%). C'est une nouveauté très positive ! Les téléconsultations ont été l'occasion de sensibiliser les patients au rôle de l'automesure tensionnelle.

**Quels sont l'intérêt et les indications de l'automesure tensionnelle ?**

► Il existe quatre indications officielles : la confirmation du diagnostic, l'évaluation de l'efficacité du traitement, l'HTA résistante et l'effet « blouse blanche » (lorsque les mesures tensionnelles sont plus élevées au cabinet qu'à la maison). Cet effet « blouse blanche » est plus fréquent lorsque la tension est élevée et chez les sujets âgés, d'où l'importance d'accompagner ces personnes à l'usage de l'automesure. Cette approche est également utile en cas de mauvaise observance et pour lutter contre l'inertie thérapeutique.

**Quel appareillage recommandez-vous ?**

► On trouve de nombreux modèles de tensiomètres automatiques validés à des prix très variables (non remboursés par la Sécurité sociale). Nous recommandons les appareils de bras, plus simples à utiliser que les appareils de poignet, dont les résultats fluctuent selon la position des bras (il est alors conseillé de faire la mesure les bras croisés). Sur le site de la FRHTA, nous proposons un lien pour l'achat d'appareils de grandes marques à des tarifs préférentiels.

*La prévalence de l'hypertension artérielle (HTA) est estimée entre 11 et 15 millions de personnes en France. La moitié des hypertendus disposent d'un tensiomètre à domicile mais cela ne suffit pas toujours pour réaliser une bonne automesure.*

*Entretien avec le Pr Xavier Girerd, président de la Fondation de recherche sur l'hypertension artérielle (FRHTA).*



« *C'est la valeur obtenue en automesure et non pas celle mesurée chez le médecin qui donne le meilleur pronostic de complications cardiovasculaires.* »

**Quelles sont les modalités de cette prise tensionnelle ?**

► Le protocole consiste à effectuer trois mesures le matin, et trois mesures le soir, espacées chacune d'une minute, sur trois jours consécutifs. C'est la moyenne des 18 mesures qui sert à définir la tension du sujet. Une HTA correspond à une valeur moyenne d'automesure supérieure à 135/85 mmHg. Le médecin peut alors affiner son diagnostic et ajuster le traitement pour une meilleure efficacité thérapeutique.

**Quelles précautions le patient doit-il prendre ?**

► Il est important de faire les mesures au calme, en position assise, sans se lever entre chaque mesure, d'éviter de parler, voire de regarder son smartphone. Il est recommandé de ne pas fumer dans la demi-heure qui précède, de ne pas monter les escaliers juste avant. Enfin, il est essentiel de faire au moins trois mesures consécutives, une seule ne suffit pas !

**Quel est l'intérêt pronostique de l'automesure à domicile ?**

► Il a été démontré, depuis les années 1990, que c'est la valeur obtenue en automesure et non pas celle mesurée chez le médecin qui donne le meilleur pronostic de complications cardiovasculaires, en raison de l'effet « blouse blanche » qui concerne environ 30% des patients et de « l'hypertension masquée » (l'effet inverse, quand la mesure est plus élevée à domicile) qui touche 20% des patients.

Propos recueillis par Sabine Casalonga ■

## SuiviHTA, l'application qui aide l'hypertendu à réaliser son automesure

**S**uiviHTA est une application gratuite pour smartphone et tablettes, lancée cet automne par la FRHTA, qui aide les patients et leur médecin à réaliser et interpréter une automesure tensionnelle. Grâce à cet outil, le patient est guidé pas à pas pour l'automesure de sa tension et bénéficie d'un tutoriel sur le bon usage du tensiomètre. A l'aide d'un scanner, il peut photographier l'écran du tensiomètre (ou saisir lui-même les chiffres) pour enregistrer les résultats des mesures. SuiviHTA effectue le calcul de la moyenne, délivre un conseil adapté et édite un rapport. Le patient reste propriétaire de ses données de santé qui sont stockées uniquement sur son téléphone, mais il a la possibilité de les envoyer à son médecin. Une des nouveautés est l'analyse par l'algorithme des valeurs hautes de tension mais aussi des valeurs basses (hypotension). En cas de valeur non satisfaisante, le patient reçoit une alerte lui conseillant de prendre un avis médical. En cas d'incertitude ou de valeur limite, il est invité à refaire une automesure une semaine ou un mois plus tard. L'application est « d'un usage recommandé » pour la FRHTA, la SFHTA, la CFLHTA, la Fédération française des diabétiques et la Société française de santé digitale. Les professionnels de santé peuvent la télécharger sur le site [www.suivihta.net](http://www.suivihta.net) et recevoir un kit d'information gratuit (une affiche et 100 flyers).