

J'ai une question



Pourquoi dois-je mesurer ma tension ?

« Le médecin me conseille de mesurer moi-même ma tension, avec un tensiomètre automatique. Pourquoi et comment dois-je le faire ? »

Jean-Claude, 64 ans diabétique de type 2.

Le Professeur Xavier Girerd, cardiologue et Président de la Fondation de Recherche sur l'hypertension artérielle, répond et fait le point sur le sujet. Par François Barrot

“C’est une très bonne chose que vous et votre médecin vous préoccupiez de votre tension artérielle car les patients diabétiques ont plus de risque que d’autres d’avoir de l’hypertension artérielle. Toutes les recherches scientifiques sur la question montrent qu’une personne diabétique vit d’autant plus longtemps et sans complication si sa tension est contrôlée et équilibrée.

Perte de souplesse des artères

La pression artérielle est produite par la contraction du cœur qui pousse le sang dans les artères. Cela provoque une tension sur leur paroi appelée tension artérielle. Elle s'exprime à travers deux valeurs, le chiffre systolique, quand le cœur se contracte, et le chiffre diastolique quand il est au repos entre deux battements. Avec l'âge et certains facteurs de risque comme le tabagisme ou le surpoids, la paroi des artères perd de sa souplesse et s'épaissit, ce qui provoque une élévation de la tension artérielle. L'hypertension artérielle est définie de manière consensuelle comme une pression systolique supérieure ou égale à 140 et/ou diastolique supérieure ou égale à 90 mais, en cas de diabète, ces valeurs sont ramenées respectivement à 135 et 85¹. Si ces valeurs sont dépassées à plusieurs reprises le soir et le matin, les artères sont alors soumises à de l'hypertension qui va endommager le cœur et les vaisseaux, en particulier ceux du cerveau.

Automesure plébiscitée

Si votre médecin vous demande de mesurer vous-même votre tension, c'est que vous êtes le mieux placé pour éviter les erreurs de mesure ! En effet, la tension artérielle varie en fonction de différents facteurs, l'heure, l'effort physique, le repos, le stress. Et lors de la visite chez le médecin, la tension est souvent

élevée alors qu'au domicile elle est normale. Cette source d'erreur, appelée « effet blouse blanche »², est plus fréquente après 60 ans. De ce fait, l'automesure effectuée au domicile, par le patient avec un tensiomètre automatique, est d'une grande utilité pour connaître la véritable tension artérielle et traiter une éventuelle hypertension³.

Comment s'y prendre

Pour bien mesurer votre tension, conférez-vous à la « règle du 3 fois 3 » (cf. encadré) recommandée par les spécialistes de l'hypertension. Transcrivez précisément les valeurs de la SYS (pression artérielle systolique) et de la DIA (pression artérielle diastolique) mesurées par le tensiomètre sur un « relevé tensionnel »⁴ que vous remettrez à votre médecin lors de votre consultation. Il existe aussi des applications de smartphone gratuites, pour intégrer automatiquement ces données en photographiant l'écran du tensiomètre (depistHTA et depist-Tension) et les faire parvenir au praticien.

L'automesure est indispensable pour le suivi d'une hypertension en téléconsultation, elle est également utile avant une consultation au cabinet médical, afin de corriger un éventuel « effet blouse blanche ». Il n'est pas utile de mesurer sa tension tous les jours. Chez un hypertendu sous traitement, l'automesure doit être effectuée régulièrement tous les un à trois mois.

Enfin, vous vous sentez peut-être vulnérable dans le contexte de Covid-19 en raison de vos pathologies. Sachez qu'un bon contrôle de l'hypertension et du diabète constitue une protection face aux formes graves de la maladie virale. • ”

1. Lorsque la mesure est réalisée en dehors du cabinet médical.
2. Influence du contexte médical sur les valeurs obtenues lors d'examen médicaux.
3. Les tensiomètres automatiques donnent un chiffre à l'unité près (122/78) quand les tensiomètres à aiguille sont à la dizaine près (12/7).
4. Document à imprimer téléchargeable sur de nombreux sites.

La règle du 3 fois 3

Il s'agit de prendre la tension 3 fois à une minute d'intervalle le matin 15 à 20 minutes après le lever (mais pas immédiatement après le lever car elle est naturellement élevée à ce moment pour anticiper le passage de la position couché à la verticalité). Puis il faut recommencer la même procédure, trois fois aussi, le soir entre le dîner et le coucher. Il est recommandé de poursuivre la surveillance pendant trois jours consécutivement. La mesure doit toujours s'effectuer en position assise, au calme et au repos et sans parler pendant chaque mesure.

10 fois plus précis, les tensiomètres d'automesure que le brassard-stéthoscope

Chez **30%** des patients avec une hypertension, les mesures tensionnelles faites au cabinet médical sont différentes de celles faites à la maison (« effet blouse blanche »).

Le Pr Xavier Girerd est cardiologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (AP-HP, Paris) et Président de la Fondation de Recherche sur l'Hypertension Artérielle. Il développe des outils qui permettent le suivi de l'hypertension avec la télémédecine.

En savoir +

<https://www.depisthta.net/index.html>

<https://www.federationdesdiabetiques.org/information/risques/hypertension-diabete>