

L'automesure tensionnelle essentielle pour le suivi du patient

TLM : Faut-il vraiment développer l'automesure de la tension artérielle ?

Pr Xavier Girerd : L'automesure de la tension artérielle est très importante, car beaucoup de patients n'ont plus de médecin de famille. La surveillance de la tension artérielle est désormais moins bien assurée par le généraliste qui est débordé. Il est donc impératif que les patients, en particulier hypertendus, puissent mesurer eux-mêmes leur tension artérielle régulièrement et consulter, si nécessaire, lorsque cette tension sort des normes. Par exemple, si demain vous venez me voir en consultation pour une hypertension artérielle diagnostiquée par votre médecin du travail ou votre généraliste, notre secrétaire vous demandera, avant de vous présenter au cabinet, de prendre un relevé de votre tension artérielle sur trois jours à domicile, en expliquant les conditions dans lesquelles ces mesures doivent être réalisées. Et 99 % des patients prennent le temps de le faire. Dans les recommandations officielles de la Haute Autorité de santé, il est d'ailleurs proposé au patient hypertendu d'effectuer cette automesure avant toute consultation chez le médecin, pour un renouvellement d'ordonnance.

Comment faire cette automesure de la tension artérielle ?

► Il faut distinguer deux concepts différents : l'autotest de la tension artérielle qui se fait ponctuellement et l'automesure de la tension artérielle pendant trois jours de suite. L'autotest permet de mesurer correctement sa tension artérielle, à un moment donné. Pour cela il est nécessaire de prendre sa tension, à domicile avec un tensiomètre, trois fois de suite à une minute d'intervalle, en restant assis, en gardant le brassard au bras. Pourquoi trois fois de suite ? Car il a été montré, pour 30 % des patients, que la première mesure que l'on fait soi-même, est plus élevée que la seconde, elle-même plus élevée que la troisième. Et c'est la troisième qui doit être retenue comme résultat de l'autotest. Si cette troisième mesure reste élevée, il faut effectuer alors une automesure sur trois jours.

Quelles sont les modalités de réalisation de cette automesure ?

► L'objectif est de disposer d'une moyenne de la tension sur plusieurs jours, car la tension peut fluctuer. Les recommandations pour cette automesure sont de prendre trois mesures le matin au moment du petit-déjeuner, en position assise et sans parler, puis trois mesures le soir dans les mêmes conditions avant de se coucher. Et cela trois jours de suite. Ce sont les recommandations de la Haute Autorité de santé. Au Japon, cette automesure repose sur trois mesures tous les matins pendant un mois ; en Grèce, il est proposé de prendre trois mesures matin et soir pendant sept jours. Des études ont montré en France que les patients, au bout de trois jours, se lassent et arrêtent de prendre leur tension correctement. En réalité, quand la tension a été bien prise et que le protocole a été respecté, toute l'information nécessaire à la prise en charge de la tension est disponible. Une fois ces mesures effectuées, reste effectivement à en calculer la moyenne. Près de 25 % des patients savent le faire. Depuis quelques années, des applications mobiles sont disponibles permettant d'obtenir une

Grâce à l'automesure régulière, les patients hypertendus consomment moins de médicaments et restent mieux équilibrés, rapporte le Pr Xavier Girerd, cardiologue, président de la Fondation de recherche sur l'HTA, se fondant sur l'étude TASMINH4.



moyenne, d'analyser les données... Les outils numériques sont une grande aide pour l'automesure. Beaucoup d'industriels vendent d'ailleurs des tensiomètres connectés. Il est recommandé pour les patients hypertendus de disposer d'un appareil à tension à domicile, en préférant celui qui prend les mesures au bras plutôt qu'au poignet.

En pratique, les médecins recommandent-ils l'automesure à leurs patients hypertendus ?

► Les jeunes médecins, en général, appliquent les recommandations sur l'automesure. Ce n'est pas toujours le cas pour les praticiens les plus anciens. Beaucoup de médecins sont très occupés et n'ont pas le temps d'expliquer de manière détaillée aux malades comment prendre correctement sa tension artérielle. Aujourd'hui, il existe des infirmières de pratique avancée formées pour prendre en charge des patients atteints de maladies chroniques stabilisées. Dans notre domaine de l'hypertension, nous formons ces infirmières à bien montrer aux patients comment utiliser correctement le tensiomètre et pratiquer les automesures. Ces techniques qui rentrent dans la pratique courante doivent être favorisées par une nouvelle organisation du système de santé. Mais, attention : l'auto-

mesure, même si c'est un apport considérable, ne va pas remplacer la consultation médicale...

Les holters tensionnels sont-ils encore nécessaires ?

► Aujourd'hui, grâce aux tensiomètres à domicile, les holters sont beaucoup moins utiles. En plus, c'est une technique lourde pour le patient, pour le médecin et qui de surcroît n'est pas remboursée par l'Assurance maladie. En revanche, des bracelets à mettre au poignet, qui prennent la tension artérielle jour et nuit, sans compression, sont en cours d'évaluation. On sait depuis peu que le plus important ce n'est pas la tension artérielle à l'effort, mais la tension nocturne. Quand elle ne baisse pas la nuit, le risque d'avoir un événement cardiovasculaire est plus élevé. Des études ont mis en évidence le fait que les petits dormeurs ont plus d'atteintes cardiovasculaires que ceux qui dorment normalement : si vous ne dormez pas beaucoup la nuit, il y a moins de temps où la tension est basse.

La pratique de l'automesure est-elle associée à un meilleur contrôle de l'hypertension ?

► Il a été montré que grâce à l'automesure régulière, les patients hypertendus prennent moins de médicaments et sont néanmoins mieux équilibrés. Une étude récente, TASMINH4, s'est penchée sur des patients hypertendus : la moitié bénéficiaient d'un suivi par automesure et l'autre moitié d'un suivi médical traditionnel. Les résultats ont permis de voir que ceux pratiquant l'automesure avait moins d'événements cardiovasculaires tout en prenant moins de médicaments. De surcroît, il a été montré que lorsque c'est le médecin qui prend la tension, il se trompe souvent, en général par excès. L'automesure est plus précise. Elle est indispensable pour le suivi des patients. L'Assurance maladie en fait d'ailleurs la promotion.

Propos recueillis
par le Dr Clara Berguig ■