

HTA du sujet âgé

**mesure de la pression artérielle chez
le sujets âgé**



La mesure de la tension *ce qui a changé*



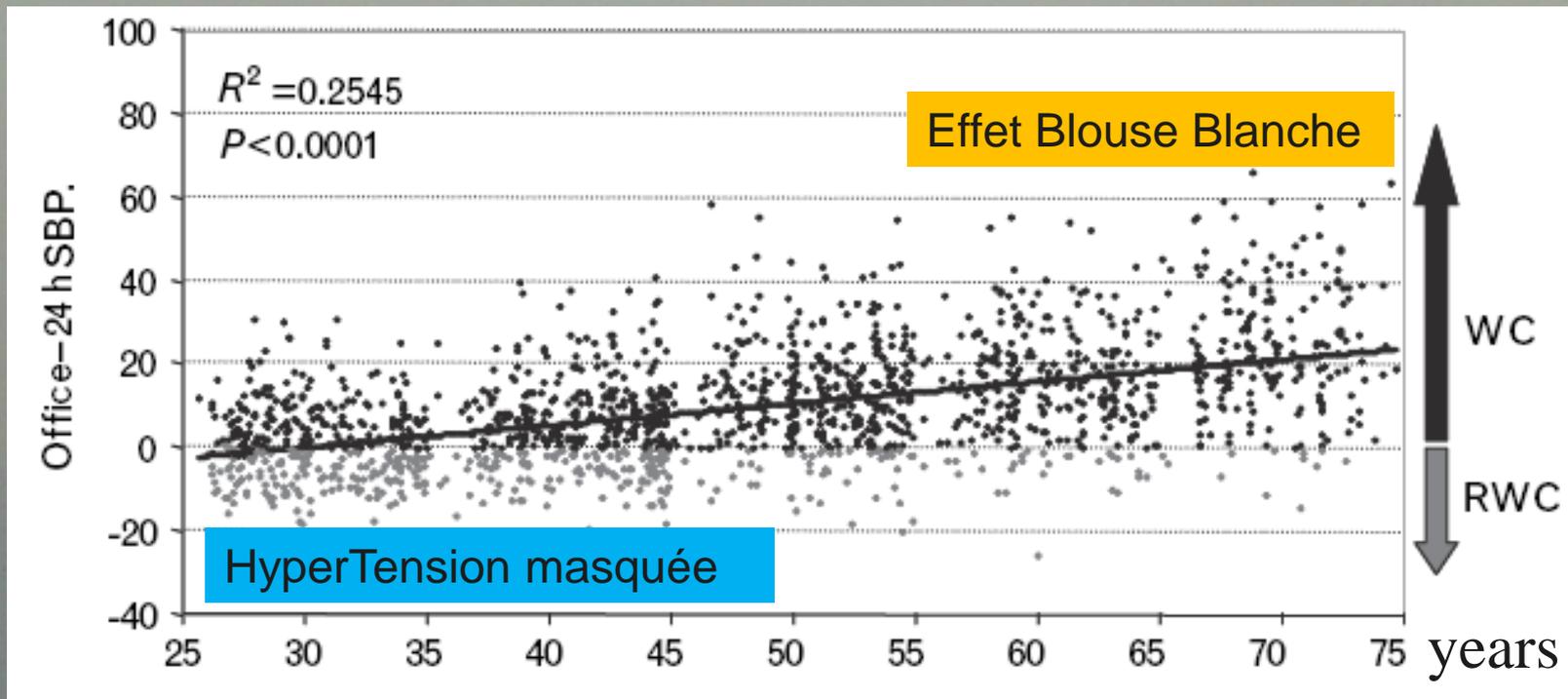
2010



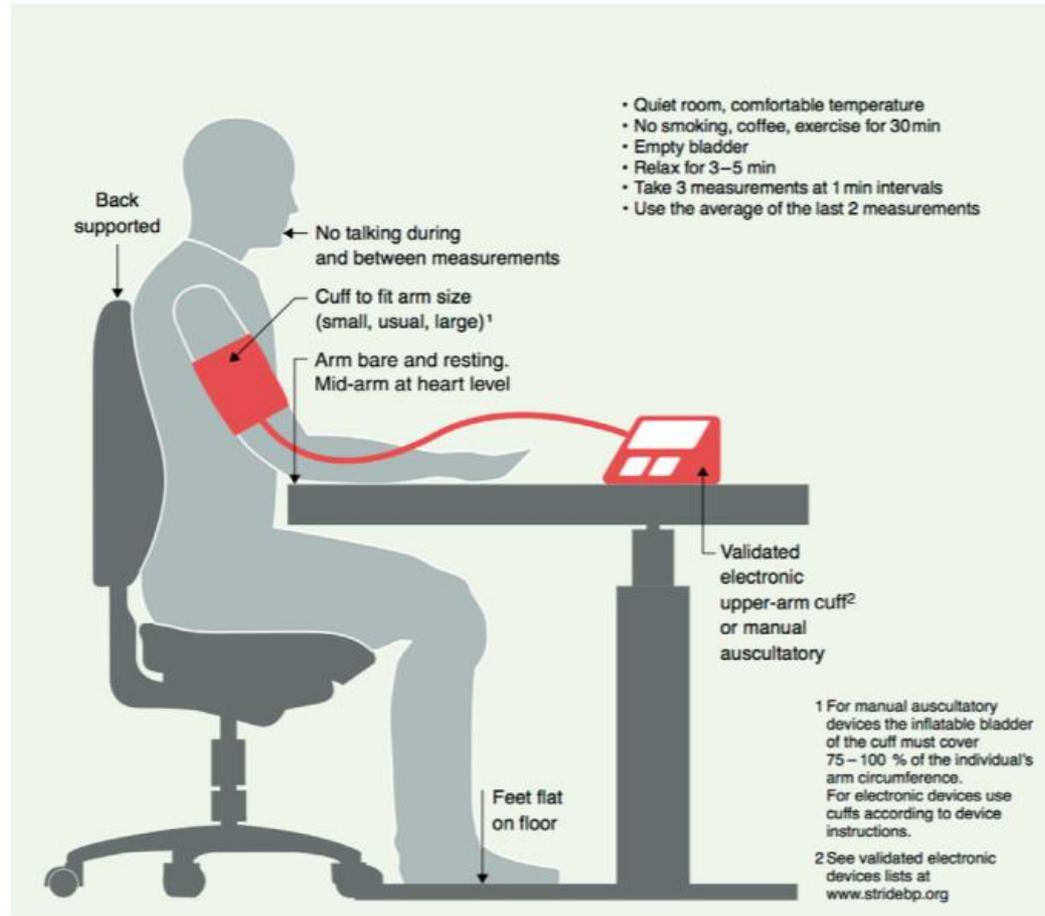
2020



Les variations de la tension se modifient avec l'âge



La nouvelles recommandation pour la mesure de la tension *utiliser un tensiomètre automatique*



Tensiomètre automatique : précision de la SYS et DIA en mmHg

Brassard sur le bras



Brassard poignet



Comprendre les chiffres



- tension dans les artères quand le cœur se contracte
- tension dans les artères entre deux battements du cœur
- battements du cœur par minute

Avec un tensiomètre automatique, le résultat est plus précis :

- 3 chiffres pour la SYS
- 2 ou 3 chiffres pour la DIA



Tensiomètre au bras : choisir la bonne taille du brassard

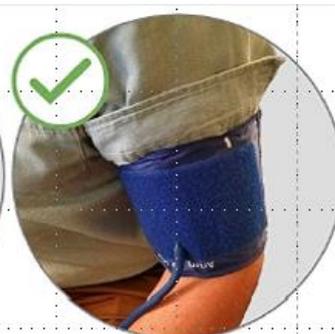
La taille du brassard influence la fiabilité des mesures :

- taille 22-36 cm pour un bras de circonférence normale
- taille 22-42 cm pour un gros bras

Le brassard se place sur le **bras nu** ou **sur la manche** d'un vêtement d'épaisseur modérée.



Sur le bras avec un
vêtement d'une seule
épaisseur (chemise)



Sur le bras nu avec la
manche relevée



Mesure de la tension

Respecter les recommandations

La position assise est recommandée pour la mesure de la tension avec un tensiomètre automatique. Avec un tensiomètre de poignet, la position « bras croisés, le poignet à hauteur du cœur » permet d'obtenir la tension la plus fiable.



Bras croisés à la hauteur du cœur



NE PAS FUMER

NE PAS PARLER



La mesure répétée de la pression artérielle avec un tensiomètre automatique est recommandée pour le diagnostic et le suivi des hypertendus au cabinet médical et en ambulatoire



Mesure répétée
de consultation
(MRC)
3 mesures avec
moyenne des 2 dernières



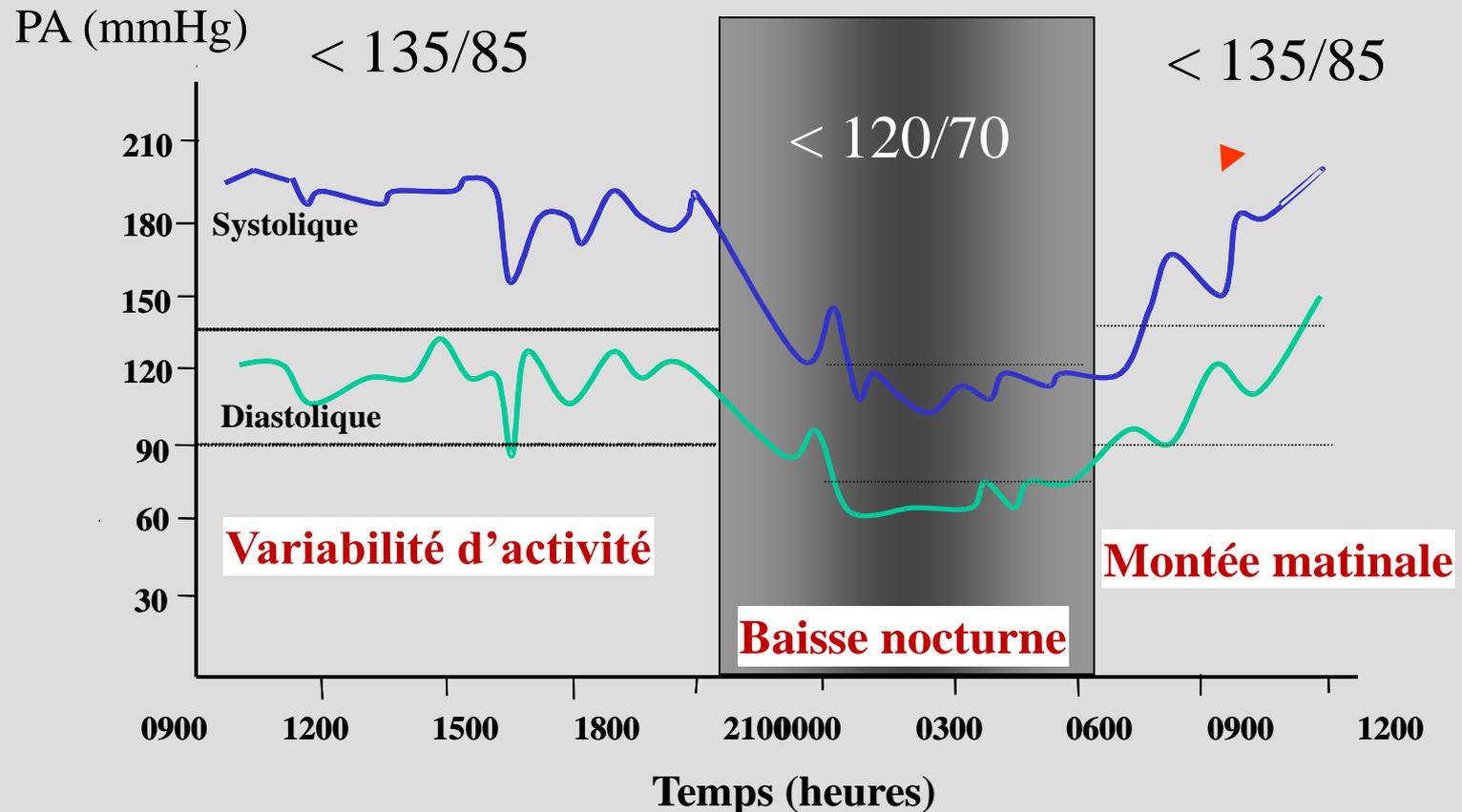
Automesure
tensionnelle
(AMT)
3 mesures matin/soir,
3 jours consécutifs



Mesure Ambulatoire
de la Pression Artérielle
(MAPA)
4/heure période éveil
2/heure période sommeil

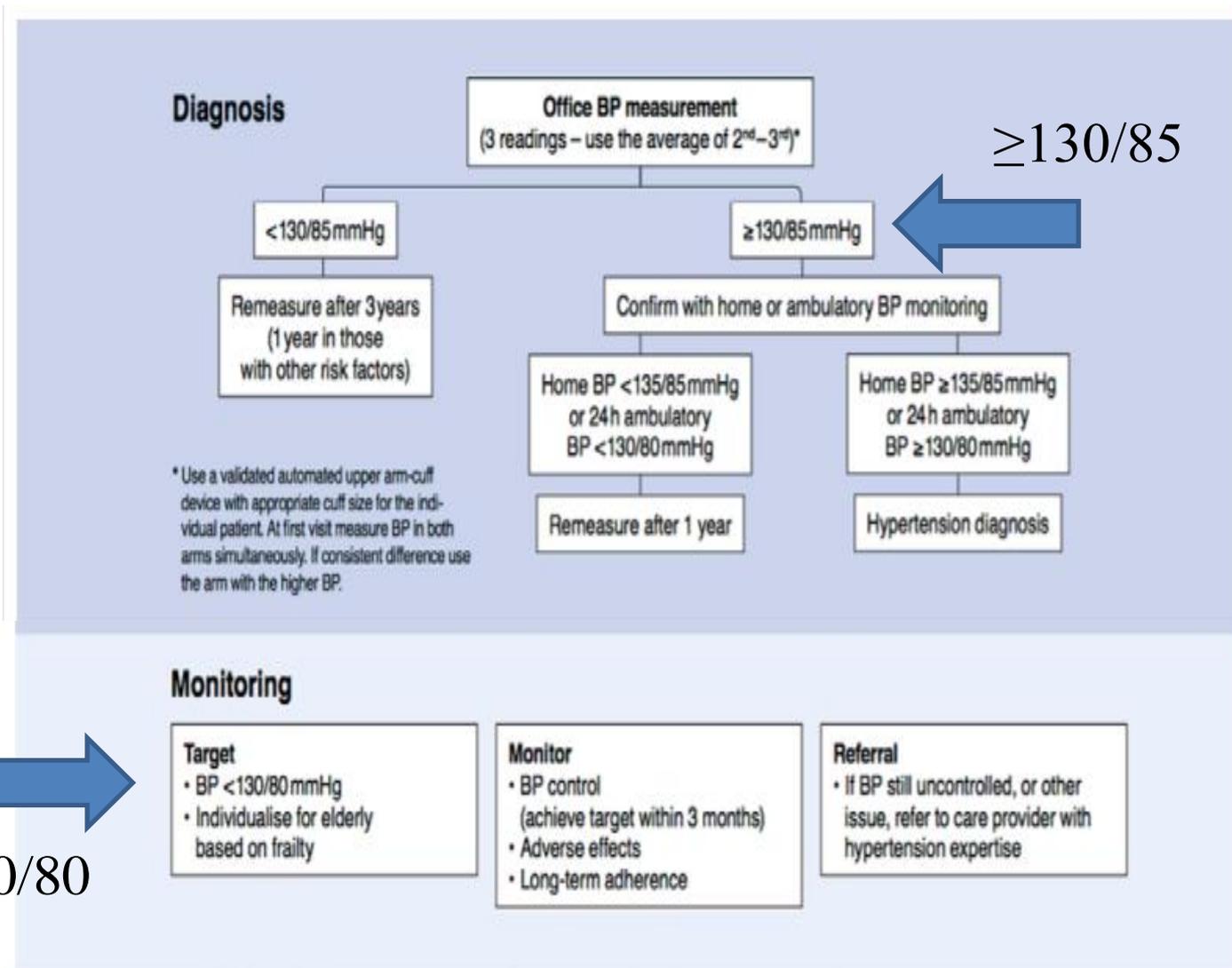
La MAPA évalue les variations de la pression artérielle sur 24 heures

MAPA : Mesure Ambulatoire de la Pression Artérielle



ISH 2020 recommendations

evidence-based standards of care



Utilisation d'un tensiomètre automatique pour l'auto-dépistage ou l'automesure

L'auto-dépistage

- mesurer sa tension de façon ponctuelle
- 3 mesures consécutives (si SYS \geq 130 ou DIA \geq 85)
 - moyenne des mesures 2 et 3

depist HTA

L'automesure

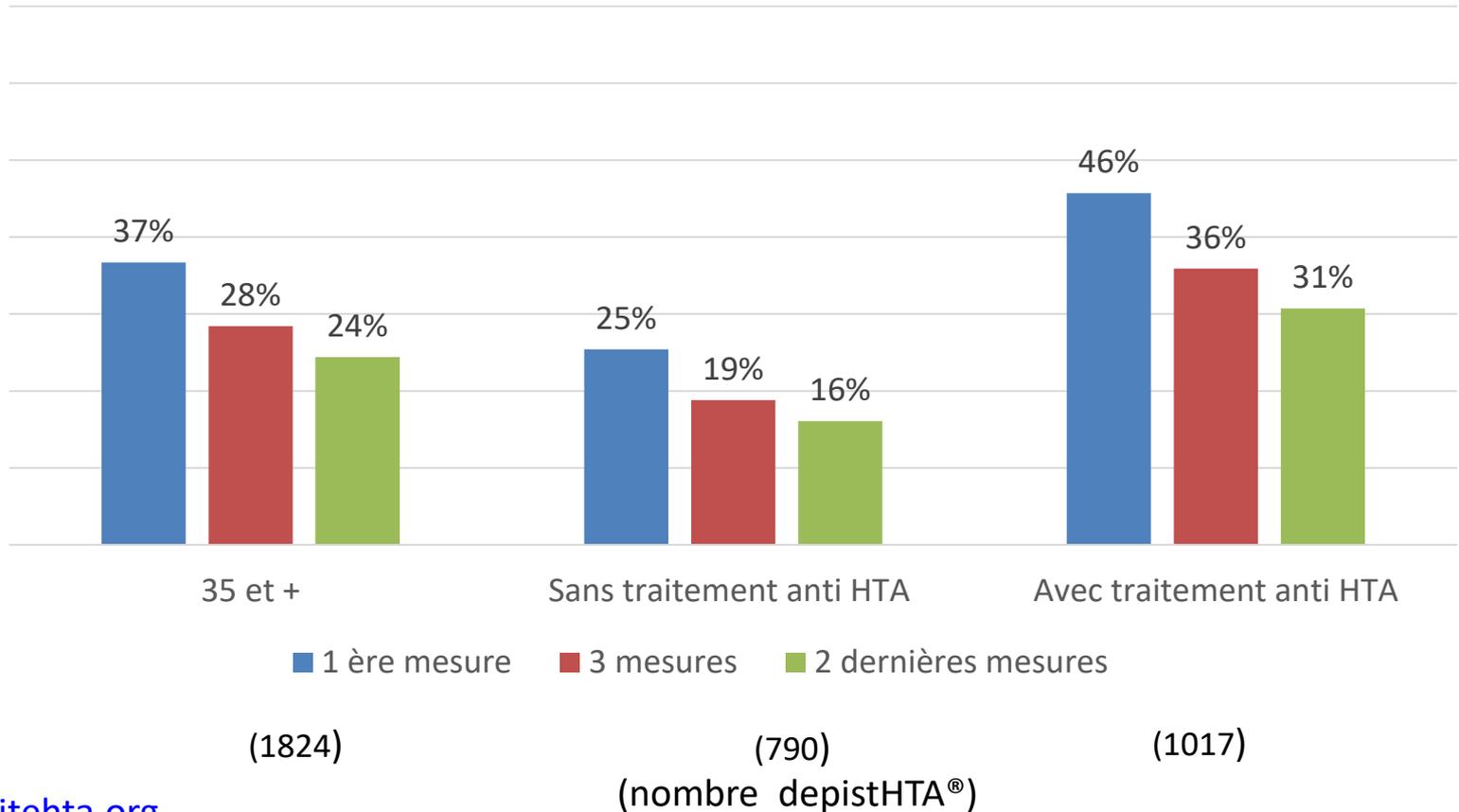
- mesurer sa tension de façon plus précise
- le matin (3 mesures)
- le soir (3 mesures)
- 3 jours de suite

suivi HTA



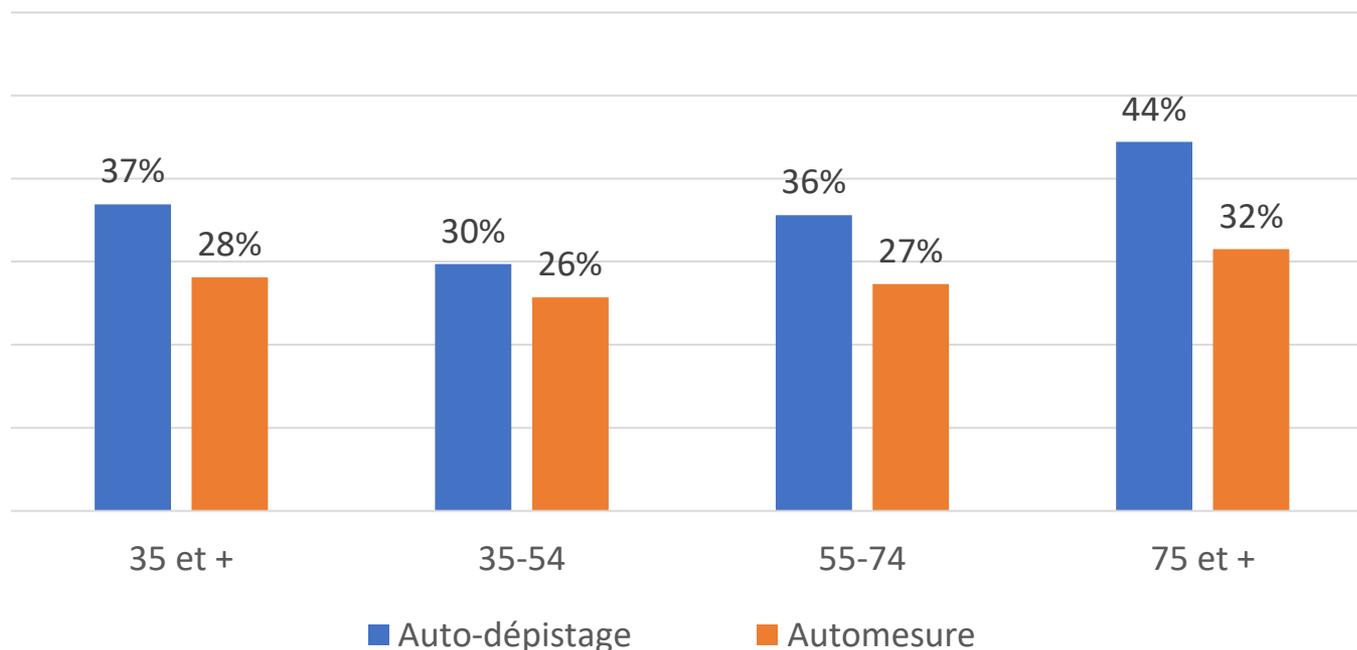
Prévalence de l'hypertension selon le nombre de mesures au cours de l'auto-dépistage

hypertension si > 140/90



Prévalence de l'hypertension après réalisation de l'auto-dépistage (3 mesures) ou de l'automesure (18 mesures) selon l'âge dans la population générale

si l'hypertension est au seuil de 135/85



827 sujets ayant réalisé une automesure avec 18 mesures selon le protocole **suiviHTA**



RELEVÉ D'AUTOMESURE

les chiffres de la tension sont à inscrire sur le relevé papier ou sur l'application suiviHTA disponible gratuitement sur suivihta.net

Réaliser le relevé d'automesure :

- Assis, au repos, ne pas fumer, ne pas parler
- 1 session comporte 3 mesures de suite séparée de 1 minute
- 2 sessions par jour : le matin et le soir
- 3 jours consécutifs

Inscrire les chiffres



SYS	DIA
130	85

pour chaque mesure comme sur l'écran sans point ni virgule sans déborder de la case

	Jour 1 le / /	
Matin	SYS	DIA
Mesure 1		
Mesure 2		
Mesure 3		

	Jour 2 le / /	
	SYS	DIA

	Jour 3 le / /	
	SYS	DIA

	Soir	
	SYS	DIA
Mesure 1		
Mesure 2		
Mesure 3		

	Soir	
	SYS	DIA

	Soir	
	SYS	DIA

Moyenne du relevé	
SYS	DIA
Hypertension si supérieure à	
135	85
Tension satisfaisante si inférieure à	
130	80

Nom:

Prénom:

Aucun médicament:

Médicament antihypertenseur suivi :

En savoir plus: suivihta.net frhta.org

CFLHTA 2020



« l'application qui aide
l'hypertendu à réaliser
son automesure »



usage
recommandé



Réalisation de l'automesure avec une « appliHTA »

Vous devez réaliser une automesure de la tension ?



suiviHTA

téléchargeable gratuitement sur suivihta.net

L'automesure consiste à mesurer sa tension le matin (3 mesures) et le soir (3 mesures) pendant 3 jours de suite

L'automesure* aide le médecin :

- À confirmer l'HTA
- À estimer l'efficacité du traitement
- En cas d'effet blouse blanche
- En cas d'hypertension résistante

* selon la Haute Autorité de Santé et l'Assurance Maladie



L'application pour smartphone et tablette qui permet de :

- Réaliser l'automesure selon les bonnes pratiques
- Recevoir des conseils adaptés après avoir fait l'automesure
- Disposer d'une analyse et d'un rapport sur sa tension
- Conserver l'historique des données sur sa tension

Usage recommandé

Comment réaliser une automesure de la tension ?

Respecter les positions

La position assise est recommandée pour la mesure de la tension avec un tensiomètre automatique. Avec un tensiomètre de poignet, la position « bras croisés, le poignet à hauteur du cœur » permet d'obtenir la tension la plus fiable.

Tensiomètre au bras : choisir la bonne taille de brassard

La taille du brassard influence la fiabilité des mesures :

- taille 22-36 cm pour un bras de circonférence normale
- taille 22-42 cm pour un gros bras

Le brassard se place sur le bras nu ou sur la manche d'un vêtement d'épaisseur modérée.

Comprendre les chiffres



- tension dans les artères quand le cœur se contracte
- tension dans les artères entre deux battements du cœur
- battements du cœur par minute

Avec un tensiomètre automatique, le résultat est plus précis :

- 3 chiffres pour la SYS
- 2 ou 3 chiffres pour la DIA

Suivre le protocole

Les mesures sont effectuées par le sujet lui-même, sans changer de bras :

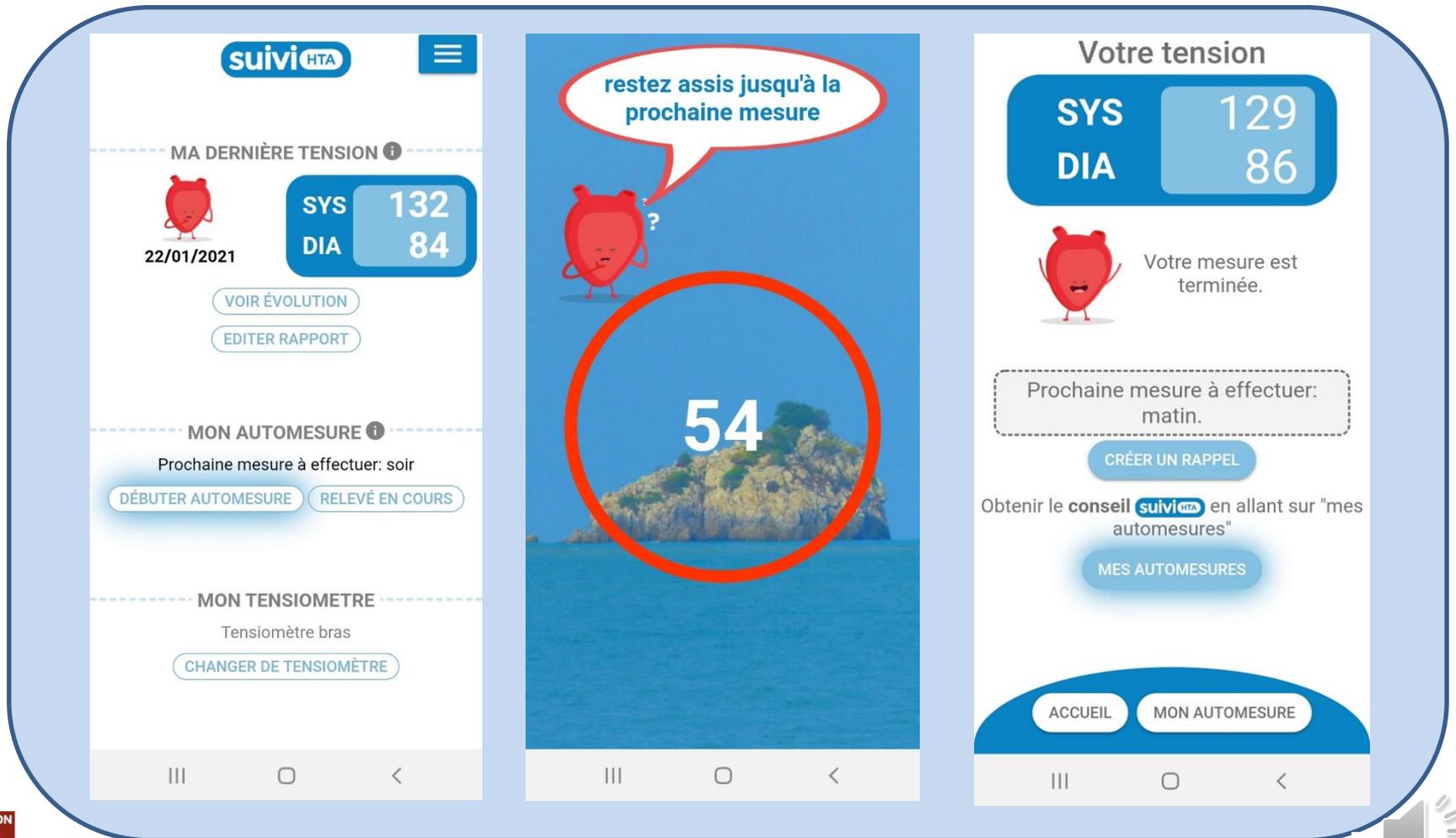
- assis, au repos, ne pas fumer, ne pas parler
- 1 session comporte 3 mesures de suite séparées de 1 minute
- 2 sessions par jour : le matin et le soir
- 3 jours consécutifs
- les chiffres de la tension sont à inscrire sur un relevé papier ou sur l'application **suiviHTA**
- relevé d'automesure à communiquer à un médecin avant de modifier le traitement

L'application **suiviHTA** aide l'hypertendu à réaliser et à interpréter son automesure de la tension.



suivi HTA

l'appli qui conseille pour bien réaliser l'automesure



l'appli pour la saisie et l'analyse d'une automesure

← MON AUTOMESURE

Jour 1	SYS	DIA
Mesure 1	128	78
Mesure 2	120	76
Mesure 3	118	74
Mesure 1	---	---
Mesure 2	---	---
Mesure 3	---	---
Jour 2	SYS	DIA

1 2 3
4 5 6
7 8 9
x 0 ✓

← MON AUTOMESURE

Hypertension, Cholestérol

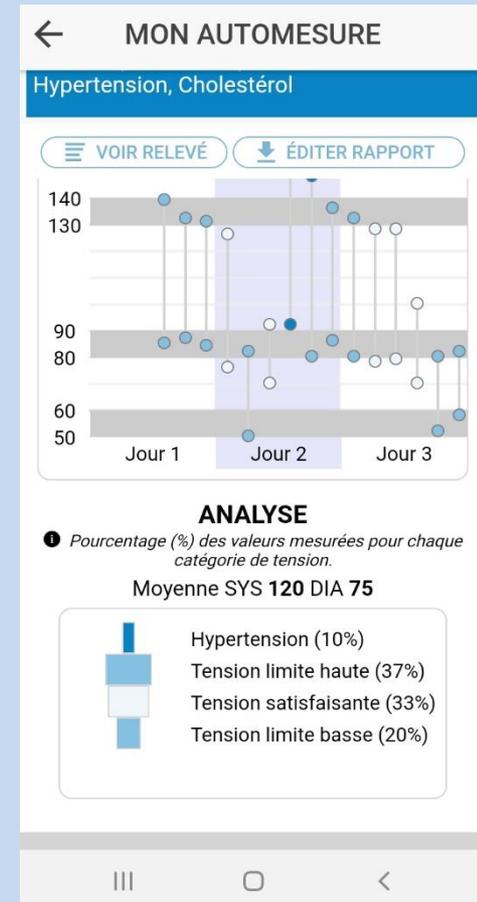
VOIR RAPPORT

SYS DIA

Moyenne 120 75

CONSEIL **suiivi HTA** Refaire une automesure dans 1 mois (Tension satisfaisante).

Jour 1	SYS	DIA
Aucune donnée disponible		
Mesure 1	139	85
Mesure 2	132	87
Mesure 3	131	84
Jour 2	SYS	DIA
Mesure 1	126	76
Mesure 2	82	50
Mesure 3	92	70



L'appli qui donne un conseil à la fin de l'automesure

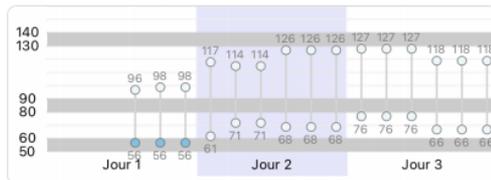
suiviHTA

AUTOMESURE

du 15/01/2021 au 17/01/2021

Homme, 65-79 ans, HTA

DONNEES



ANALYSE

Pourcentage (%) des valeurs mesurées pour chaque catégorie de tension.



SYS 117
DIA 67

CONSEIL

Refaire une automesure dans 1 mois (Tension satisfaisante).

suiviHTA v1.1.35 © Copyright Solutions Santé Digitale 2020

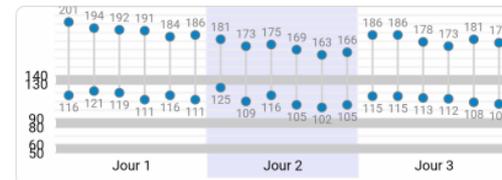
suiviHTA

AUTOMESURE

du 17/01/2021 au 19/01/2021

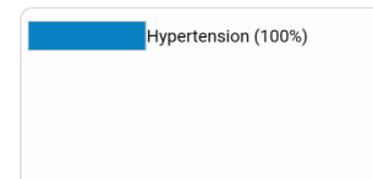
Homme, 55-64 ans, HTA

DONNEES



ANALYSE

Pourcentage (%) des valeurs mesurées pour chaque catégorie de tension.



SYS 181
DIA 112

CONSEIL

Prendre un avis médical. (Hypertension)

suiviHTA v1.1.35 © Copyright Solutions Santé Digitale 2020

Nouveautés dans la connectique

← **PROTOCOLE**

1 2 3 4

Obtenir la mesure de tension en prenant une photo, comme l'indique l'animation



FERMER

← Prenez une photo de l'écran de l'appareil.



- ▶ Evitez les reflets sur l'écran du tensiomètre
- ▶ Evitez les ombres sur les chiffres
- ▶ L'éclairage de la pièce doit être suffisant

VALIDER LES DONNÉES

←



SYS 131 DIA 86

VALIDER LES DONNÉES

Si erreur de lecture

SAISIR LES VALEURS

Un site internet suivihta.net destiné aux patients et aux professionnels de santé



VOUS ÊTES UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

Pour obtenir le kit d'information suiviHTA (1 affiche + 100 flyers) contactez la Fondation de Recherche sur l'HTA (Cliquez ici)

Vous souhaitez connaître votre tension artérielle ?
Vous devez réaliser une automesure ?

depistHTA **suiviHTA**
applications pour smartphone et tablette

L'autodépistage est utile pour connaître sa tension artérielle.

À réaliser :

- Une fois par an à partir de l'âge de 30 ans
- En cas de facteur favorisants (antécédent familial d'HTA, surpoids, consommation excessive d'aliments contenant du sel)

L'automesure consiste à mesurer sa tension le matin (3 mesures) et le soir (3 mesures) pendant 3 jours de suite.

Aide le médecin :

- À confirmer l'HTA
- À estimer l'efficacité du traitement
- En cas d'effet blouse blanche
- En cas d'hyperension résistante

LES PLUS

depistHTA

- Mesurer sa tension avec un tensiomètre automatique
- Savoir ce qu'il faut faire après avoir pris sa tension
- Garder les chiffres de sa tension sur un smartphone
- Téléchargeable gratuitement sur l'App Store et Google Play

suiviHTA

- Réaliser l'automesure selon les bonnes pratiques
- Recevoir des conseils adaptés selon les mesures obtenues
- Obtenir une analyse de sa tension et disposer d'un rapport
- Téléchargeable gratuitement sur l'App Store et Google Play



faciles d'utilisation »

Un tensiomètre automatique est nécessaire pour utiliser les appliHTA.

Pour l'achat d'un tensiomètre de bras, avec choix de la taille du brassard, profitez d'une [offre spéciale sur internet](#) recommandée par la FRHTA.



Connaitre
votre risque
HTA

Choisir un
tensiomètre

Obtenir un
tensiomètre



TÉLÉCHARGER GRATUITEMENT

depistHTA



suiviHTA



Relevé papier



depistHTA

utile pour connaître
sa tension

suiviHTA

utile pour surveiller
précisément sa tension



L'application **suiviHTA**[®] est « d'un usage recommandé » pour la FRHTA, la SFHTA, le CFLHTA, La Fédération française des Diabétiques et la Société française de santé digitale.



Société Française
d'HyperTension Artérielle



SuiviHTA[®] est téléchargeable gratuitement
sur Apple Store et Google Play Store :

Google Play <https://play.google.com/store/apps/details?id=dev.ssd.suivihta&gl=FR>

Apple Store <https://apps.apple.com/us/app/suivihta/id1528697415>

