

**INFORMATION POUR LES PATIENTS :**

**Autosurveillance de la tension artérielle**

**1. En quoi l'autosurveillance de la tension artérielle est-elle utile ?**

En complément d'une mesure au cabinet médical et parfois lorsqu'il est nécessaire de mesurer la tension artérielle sur 24 heures, le patient peut effectuer les mesures lui-même, à son domicile. Puisque la tension artérielle est une valeur en constante évolution qui réagit à de nombreux paramètres internes et externes, des mesures plus fréquentes à la maison sont utiles. On peut ainsi estimer au mieux la tension réelle.

**2. Comment la mesure doit-elle être effectuée ?**

Le mieux est de prendre sa tension en position assise après dix minutes de repos. Deux mesures doivent être relevées à chaque fois, à une ou deux minutes d'intervalle. La valeur la moins élevée peut ensuite être notée. Au début de la mesure, vous devez vérifier si la tension artérielle est plus élevée sur l'un des deux bras, puis mesurer uniquement de ce côté.

**3. À quelle fréquence et quand faut-il mesurer la tension artérielle ?**

La mesure régulière sur une période déterminée a fait ses preuves, une à deux semaines avant la visite chez le médecin par exemple. Au cours de cette période, vous devez effectuer une double mesure deux fois par jour. Le mieux est d'effectuer la mesure tôt le matin et le soir et généralement avant de prendre les médicaments antihypertenseurs. Dans le cas de certains problèmes, il se peut aussi que votre médecin recommande des mesures à d'autres moments de la journée. Enfin, il peut également être utile d'effectuer des mesures supplémentaires lors de certaines malaises tels que des vertiges, afin d'enquêter sur un éventuel lien avec le niveau de la tension artérielle.

**4. Comment consigner la tension artérielle mesurée ?**

Sur notre site Internet [www.cardioettelbruck.lu](http://www.cardioettelbruck.lu), vous pouvez télécharger des feuilles pour écrire les mesures ou en demander au cabinet. Il est également possible d'utiliser des carnets de contrôle de la tension artérielle. Si vous utilisez une application pour smartphone, les valeurs sont accessibles sur le téléphone. Il est important que vous puissiez présenter les valeurs à votre médecin lors de votre visite afin qu'il les évalue.

**5. Quels sont les différents tensiomètres disponibles ?**

Pour un usage domestique, il existe principalement deux types d'appareils. Il existe tout d'abord les appareils avec brassard. Sur ces modèles, il faut veiller à ce que la taille du brassard soit ajustée à votre bras et effectuer la mesure sur un bras nu. D'autre part, il existe des dispositifs de mesure au niveau du poignet. Sur ce type d'appareil, pendant la mesure, il vaut veiller à ce que le manchon soit positionné au niveau du cœur. Demandez conseil lors de votre achat. Les deux types de dispositifs sont adaptés. La caractéristique la plus importante de ces dispositifs est la précision. Vous trouverez une liste des tensiomètres testés sur cette page <https://www.hochdruckliga.de/messgeraete-mit-pruefsiegel.html>.

**6. Quelle est la valeur normale de la tension artérielle à domicile ?**

La limite supérieure pour une tension artérielle mesurée à domicile est 135/85. Dans certains cas, sur la base de caractéristiques individuelles, votre médecin peut vous indiquer une valeur cible différente.

**7. Que faire si la norme est dépassée ?**

En règle générale, l'augmentation de la pression artérielle à la maison ne nécessite aucune réaction immédiate de votre part. Vous n'avez pas besoin de vous inquiéter. Lors de votre prochaine consultation, à l'aide des valeurs mesurées, le médecin déterminera s'il est nécessaire de modifier le traitement antihypertenseur. Une aide médicale rapide n'est nécessaire que si la tension artérielle est très élevée et si elle est accompagnée de symptômes aigus tels que de violents maux de tête, une vision floue, une douleur thoracique ou un essoufflement.