

REGLES PRATIQUES DE L'AUTOMESURE TENSIONNELLE (AMT)

Conditions de mesure :

- Etre en position assise bien détendu.
- Le bras doit être dégagé de la manche qui, retroussée, ne doit pas le comprimer.
- Enfiler le brassard gonflable (bras gauche si vous êtes droitier).
- Le brassard du tensiomètre doit être bien ajusté en serrant légèrement le brassard avec le rabat.
- Le tuyau est dirigé vers votre main.
- Posez l'avant-bras sur la table, paume de la main vers le haut, sans serrer le poing.



Réaliser 3 jours consécutifs :

- Le **matin** avant la prise des médicaments : **3 mesures** consécutives à une minute d'intervalle.
- Le **soir** entre le dîner et le coucher : **3 mesures** consécutives à une minute d'intervalle.

Relevé des mesures : dans le tableau approprié (voir au verso)

Mauvaises conditions de mesure, erreurs à éviter :

- Mesurer sa PA : au milieu de la journée ou lorsque l'on ressent un malaise ou après un effort ou en étant contrarié ou énervé.
- Réaliser un nombre excessif de mesures.
- Faire des mesures trop rapprochées.
- Sélectionner certaines mesures et pas d'autres.
- Se tromper en calculant la moyenne.
- Utiliser un tensiomètre au poignet.

La pression artérielle moyenne en automesure **normale** ou à atteindre avec le traitement est **inférieure ou égale à 135 / 85 mmHg** .

Automédication déconseillée :

Il est déconseillé au patient de changer lui-même son traitement antihypertenseur selon les chiffres d'automesure sans l'avis de son médecin.

Tableau pour noter les mesures de pression artérielle

noter tel qu'affiché, par exemple si affiché 132 82 70
copier 132 dans la 1^{ère} colonne; copier 82 dans la 2^{ème} colonne;
ne pas noter le 3^{ème} chiffre (fréquence cardiaque)

		Systolique = 1 ^{er} chiffre	Diastolique = 2 ^{ème} chiffre
1^{er} jour	<u>matin</u>		
	<u>soir</u>		
2^{ème} jour	<u>matin</u>		
	<u>soir</u>		
3^{ème} jour	<u>matin</u>		
	<u>soir</u>		
Somme			
Moyenne = somme divisée par 18			

NB : Un site internet (<http://www.automesure.com/>) réalisé par des spécialistes renommés de l'HTA propose une fiche en ligne à remplir (<https://hy-result.com/fr/mes-mesures/>), qui calcule la moyenne des mesures et produit des commentaires médicaux validés, concis et clairs; cet outil en ligne permet de créer un rapport (imprimable ou éditable en format pdf), qui peut être adressé à vos médecins.