

Cabinet médical  
Bâtiment Forez, Boulevard Blériot  
64140 LONS  
Tél : 05 59 62 65 65 - Fax : 05 59 32 37 58

Docteur Charlotte Labrune    Docteur Laurent Magot    Docteur Chantal Manuel de Condenguy

## FICHE PATIENT : AUTOMESURES TENSIONNELLES

Votre médecin vous a prescrit des automesures tensionnelles à domicile.

### 1- Pourquoi des automesures de la tension artérielles à domicile ?

La tension artérielle est régulièrement mesurée par votre médecin au cabinet. Elle se compose de 2 chiffres : la pression artérielle systolique (lorsque le cœur se contracte) et la pression artérielle diastolique (lorsque le cœur est relâché). Ces chiffres sont sujets à des variations au cours de la journée, à cause de divers facteurs (stress, fatigue, effort physique...) La réalisation de plusieurs cycles d'automesures à domicile permet d'obtenir une valeur moyenne de votre tension artérielle, plus représentative de votre tension que celle mesurée par votre médecin.

### 2- Comment réaliser les automesures tensionnelles ?

**Faites le bon geste** : Après une demi-heure sans tabac ni alimentation, asseyez-vous confortablement, Reposez-vous 5 minutes environ.

- **Avec un appareil à brassard** : remontez votre manche. Enfilez le brassard gonflable au niveau de votre bras qui est sans vêtement. Ajustez-le à la bonne hauteur dans le sens indiqué par le fabricant. Placez votre bras sur la table à la hauteur de votre cœur, (c'est-à-dire au niveau de votre poitrine à hauteur de votre sein). Une fois bien installé, déclenchez l'appareil pour gonfler le brassard. Pendant le gonflage et le dégonflage ne bougez pas et restez détendu.
- **Avec un appareil au poignet** : assis à une table ou un fauteuil, placez l'appareil sur la face avant du poignet et mettez votre poignet à hauteur du cœur et une fois bien installé, déclenchez l'appareil pour déclencher la mesure. Pendant le gonflage et le dégonflage ne bougez pas et restez détendu.



**Mesurez votre tension, matin et soir pendant 3 à 5 jours de suite :**

- le matin, avant le petit-déjeuner, avant de prendre vos médicaments ;
- le soir, avant de vous coucher.

**Le matin et le soir, répétez la manœuvre 3 fois de suite, à 1 ou 2 minutes d'intervalle.**

**Il est totalement inutile de prendre votre tension en dehors de ces deux prises même si vous ressentez un malaise, des vertiges ou des maux de tête.**

**Vous ne devez en aucun cas modifier votre traitement en cas de mesures que vous jugez anormales !**

### 3- La transmission des résultats à votre médecin généraliste :

Recopiez tous les résultats de vos mesures sur cette fiche (au verso)

N'éliminez pas certaines mesures sous prétexte qu'elles vous paraissent trop élevées. À domicile avec un tensiomètre électronique, la moyenne de vos mesures doit être inférieure à 135/85 mmHg pour être considérée comme normale.

**Votre appareil de mesure affiche les éléments suivants :**



# Nom Prénom :

	MATIN			SOIR		
	MAX	MINI	POULS	MAX	MINI	POULS
1 <sup>er</sup> jour : Date : __ / __ / __						
2 <sup>ème</sup> jour : Date : __ / __ / __						
3 <sup>ème</sup> jour : Date : __ / __ / __						
4 <sup>ème</sup> jour : Date : __ / __ / __						
5 <sup>ème</sup> jour : Date : __ / __ / __						
<b>MOYENNE</b>						

Calculer votre tension artérielle moyenne :

**Systolique** => additionnez toutes les valeurs de la colonne SYS et divisez par le nombre de mesures de la colonne. Reportez la valeur dans le tableau ci-dessous.

**Diastolique** => additionnez toutes les valeurs de la colonne DIA et divisez par par le nombre de mesures de la colonne. Reportez la valeur dans le tableau ci-dessous.

	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE
MOYENNE		

**Pensez à amener votre appareil de mesure personnel lors de la prochaine consultation pour le faire contrôler par votre médecin.**