

Automesures de tension artérielle à domicile

Principe

- 3 mesures **le matin au réveil** (avant le café, vessie vide)
- 3 mesures **le soir au coucher**
- Pendant **3 jours consécutifs**

Bien respecter les conditions

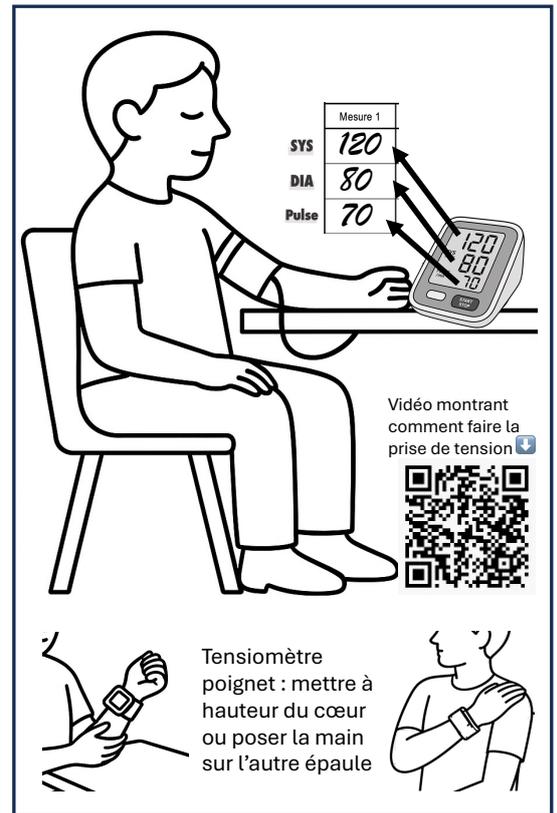
- Au repos, sans parler, avant le café, vessie vide
- Être assis, pieds au sol, jambes non croisées, dos appuyé, bras posé sur une table.
- Brassard directement sur la peau (pas sur les vêtements)
- Ne pas mesurer en cas de douleur, malaise, anxiété ou juste après un effort (mesure non représentative)

Objectif

Faire la moyenne : somme des valeurs ÷ nombre total de mesures

Moyenne tension systolique (le « haut ») : < **135 mmHg**

Moyenne tension diastolique (le « bas ») : < **85 mmHg**



NOM :

Prénom :

Date :

	JOUR 1			JOUR 2			JOUR 3			Moy.
	MATIN			MATIN			MATIN			MATIN
	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	
SYS			+			+				÷ 9
DIA			+			+				÷ 9
Pulse										
	SOIR			SOIR			SOIR			SOIR
	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	
SYS			+			+				÷ 9
DIA			+			+				÷ 9
Pulse										

Retrouvez ce document sur le site : drvincent4.wixsite.com/drvincent

Ou flashez le QR code ci-contre >>>



Hypertension Artérielle (HTA) - Idées reçues et vérités

1. « L'hypertension, ça se sent » ; « Si j'ai mal à la tête, c'est que j'ai de la tension »

❌ Faux : La plupart du temps, l'HTA ne provoque aucun symptôme.

✅ Vrai : Seule la prise de la tension artérielle permet de savoir. C'est la répétition de mesures élevées qui fait le diagnostic (une seule mesure ne suffit pas).

2. « La tension, c'est lié au stress ou à la nervosité »

❌ Faux : L'hypertension artérielle n'a rien à voir avec la « tension psychique ».

✅ Vrai : Le stress, la douleur, l'effort peuvent faire monter la tension ponctuellement.

C'est pourquoi la mesure doit se faire au repos (par ex. le matin au réveil ou le soir avant le coucher), en l'absence de douleur, de malaise ou d'anxiété.

3. « L'hypertension, ce n'est pas grave »

❌ Faux : Sans traitement, elle augmente le risque d'AVC, infarctus, insuffisance cardiaque, rénale et troubles de la vision.

✅ Vrai : Avec un bon suivi, on peut vivre normalement.

4. « Je n'ai pas besoin de traitement si je me sens bien »

❌ Faux : L'absence de symptômes ne veut pas dire qu'il n'y a pas de risque.

✅ Vrai : Le traitement et les mesures d'hygiène de vie protègent sur le long terme.

5. « La prise en charge de l'HTA, c'est uniquement les médicaments »

❌ Faux : Les médicaments sont parfois nécessaires, mais ils ne suffisent pas à eux seuls.

✅ Vrai : Les mesures hygiéno-diététiques (réduction du sel, activité physique régulière, perte de poids si nécessaire, alimentation équilibrée, limitation de l'alcool, arrêt du tabac, gestion du stress, bon sommeil) sont fondamentales. Elles peuvent parfois suffire chez certains patients, ou permettre de réduire le nombre ou la dose de médicaments.

6. « Une fois la tension stabilisée, je peux arrêter mes comprimés »

❌ Faux : La stabilisation est due au traitement. L'arrêt entraîne souvent une rechute rapide.

✅ Vrai : Toute modification doit être décidée par le médecin.

7. « Si ma tension est élevée une fois, je suis en danger »

❌ Faux : Un chiffre isolé élevé n'est pas forcément dangereux. La tension varie selon l'effort, le stress, la douleur ou l'anxiété.

✅ Vrai : Ce qui est à risque, c'est la répétition de chiffres élevés (la moyenne) sur une période prolongée.

🏃 Exemple : lors d'un effort, un sportif peut voir sa tension monter très haut ; ce n'est pas dangereux car cela ne dure que le temps de l'effort et la tension redescend ensuite.

⚠️ Exception : si les chiffres sont très élevés de façon persistante (> 180/110 mmHg) ou s'ils s'accompagnent de symptômes (malaise persistant, douleur thoracique, troubles de la vision ou de la parole), il faut consulter en urgence.

📌 À retenir

• « La tension, c'est comme la météo : un orage ponctuel ne veut pas dire qu'il pleut tous les jours. On regarde la tendance, pas un chiffre isolé. »

• « La mesure de la tension, c'est comme vérifier le moteur d'une voiture : ce n'est pas en roulant sur l'autoroute qu'on contrôle, mais à l'arrêt. Pour la tension, c'est pareil : au repos, au calme, pas après l'effort ou le stress. »

