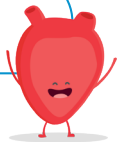


**Vous devez réaliser
une automesure de la tension ?**



suiivi HTA

téléchargeable gratuitement sur suiivihta.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



frhta.org



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
- 6 sessions en 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.

suivihta.net pour en savoir plus sur l'automesure