Comment mesurer ma tension ?

Lors du suivi de votre diabète, votre médecin prendra votre tension à chaque consultation. S'il découvre que celle-ci est trop élevée, il pourra vous demander de la contrôler vous-même chez vous avec un tensiomètre électronique. Voici quelques conseils pour choisir et utiliser correctement votre appareil d'automesure.

Quel appareil dois-je choisir ?

Il existe deux types de tensiomètres : le brassard huméral qui permet de mesurer sa tension au bras (au pli du coude) et les tensiomètres à placer au doigt ou au poignet. Ils sont disponibles en pharmacie et en magasins spécialisés. Le brassard huméral est plus cher mais il est réputé pour être plus précis et est recommandé par les médecins.
Si vous optez pour un brassard huméral, veillez à ce qu'il soit adapté à la circonférence de votre bras.

Assurez-vous qu'il soit conforme aux normes européennes (mention du marquage CE) Ce type d'appareil n'est pas remboursé par l'Assurance maladie mais vous pouvez trouver des modèles validés et disponibles en prêt ou location en pharmacie sous certaines conditions, demandez conseil à votre pharmacien.
Pour débuter, n'hésitez pas à faire contrôler votre auto-tensiomètre avec médecin, il pourra vous donner les recommandations nécessaires pour apprendre à l'utiliser correctement.

Quand et comment dois-je prendre ma tension ?

Si votre médecin ne vous précise pas de faire autrement, nous vous conseillons de faire deux mesures par jour, le matin au réveil et le soir après le dîner. Ces mesures sont à effectuer trois jours avant votre rendez-vous et à réitérer en 3 prises espacées de 1 à 2 minutes. Installez-vous confortablement assis devant une table, au calme, jambes décroisées, les pieds à plat et le dos droit. S'il s'agit d'un tensiomètre au bras, posez votre avant-bras sur une table avec la paume de la main ouverte vers le ciel. Enfilez le brassard et placez-le à 2 ou 3 cm au-dessus du pli du coude, sans trop le serrer, à hauteur du cœur. Le cordon de gonflement doit reposer sur votre coude en direction du poignet. S'il s'agit d'un tensiomètre au poignet, posez le coude sur la table et placez votre poignet à la hauteur du cœur avec la main sous l'épaule qui lui est opposée.
Vous ne devez pas manger, boire (notamment du café), fumer ou faire un exercice physique intense dans la demi-heure qui précède les prises et pendant celles-ci. Et évitez de prendre votre tension après un stress, une angoisse ou une émotion intense.

Patientez 3 à 5 minutes avant la première prise, après votre installation, puis 1 à 2 minutes entre chaque prise. Le tensiomètre est généralement placé sur votre bras (ou poignet) gauche, si vous êtes droitier et inversement, pour des raisons pratiques. Vous pouvez comparer en changeant de côté mais optez toujours pour celui où la tension est la plus élevée. Pendant que le brassard gonfle et dégonfle, ne serrez pas le poing, ne bougez pas, ne parlez pas et restez détendu. Vous devez ensuite noter les deux chiffres (systolique et diastolique) sous la forme suivante : « 131,110 » (bien noter les 3 chiffres). Votre médecin en fera la moyenne et analysera les résultats.

Vous pouvez noter les évènements susceptibles de faire varier votre tension : émotion, consommation d'alcool, prise de médicaments, douleur, fatigue.

On parle d'hypertension artérielle à partir de 140/90 quelque soit l'âge. L'objectif est faire baisser la tension artérielle en dessous de 140/ 80 mm Hg y compris chez les plus âgés, même si les fourchettes cibles sont légèrement différentes selon l'âge pour la PAS (objectif tensionnel systolique entre 120 - 130 mmHg chez les sujets jeunes; entre 130 et 140 mmHg chez les sujets entre 65 et 79 ans, et autour de 140 mmHG chez les

plus âgés.)

Sources : Quel est mon risque d'AVC ? Pr Girerd, Numéro 342 de Juillet-Aout 2021
La revue Prescrire. Mesurer la pression artérielle soi-même : parfois utile. Août 2020, tome n°442, p. 618.
https://www.ameli.fr/sites/default/files/2018403_releve_amt_accompagnement_hta-v2.pdf

Liens utiles :

- des informations supplémentaires sur le site de l'assurance maladie
- le site de la Société Française d'Hypertension artérielle (SFHTA)
- Pratiquer l'automesure de la tension