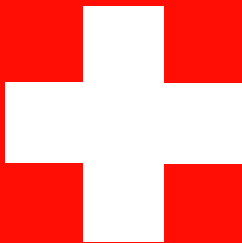


L'automesure de la tension
avec un tensiomètre validé

conseils pratiques

Votre passeport tensionnel



Automesure de la tension
conseils pratiques

Passeport tensionnel

Table des matières

Informations importantes	2
Questions fréquentes et leurs réponses	8
Passeport tensionnel	28

Informations importantes concernant la tension artérielle et sa mesure

Quelle est l'origine d'une tension basse/élevée?

Le niveau de la tension est déterminé dans une partie du cerveau appelée centre cardio-vasculaire. Il est adapté à chaque situation par le biais de réactions passant par le système nerveux.

La tension est régulée par les variations de la force et la fréquence de battement du cœur ainsi que par celles du diamètre des vaisseaux sanguins. Ces dernières sont effectuées par de fins muscles qui se trouvent dans les parois des vaisseaux sanguins.

Le niveau de la tension artérielle change périodiquement au cours de l'activité cardiaque : lorsque le sang est «éjecté» (systole), la valeur est à son maximum (tension systolique), à la fin de la «phase de relâchement» du cœur (diastole), elle est à son minimum (tension diastolique). Les valeurs de la tension doivent se situer dans des registres normaux pour prévenir certaines maladies.

Quelles sont les valeurs normales?

La tension est trop élevée lorsqu'au repos, la tension diastolique dépasse 90 mmHg et/ou la tension systolique 160 mmHg. Dans ce cas, veuillez consulter immédiatement votre médecin. A long terme, un niveau de tension aussi élevé est un risque pour votre santé parce qu'il s'accompagne de lésions progressives des vaisseaux sanguins de votre corps. Si les valeurs de la tension systolique se situent entre 140 mmHg et 160 mmHg et/ou celles de la tension diastolique entre 90 mmHg et 100 mmHg, veuillez aussi consulter votre médecin. Il sera d'autre part nécessaire que vous fassiez vous-même des contrôles réguliers. De même, veuillez consulter votre médecin si la tension est trop basse, c'est à dire si les valeurs systoliques sont inférieures à 100 mmHg et/ou les valeurs diastoliques inférieures à 60 mmHg.

Même si votre tension est normale, il est recommandé que vous fassiez vous-même des contrôles réguliers avec votre tensiomètre. Vous pouvez ainsi détecter suffisamment tôt d'éventuels changements de vos valeurs et réagir en conséquence. Si vous deviez vous trouver en traitement médical pour réguler votre tension, veuillez tenir à jour le niveau de votre tension en prenant régulièrement des mesures à heures fixes. Présentez ces valeurs à votre médecin.

Ne modifiez jamais par vous-même les doses de médicament prescrites par votre médecin en vous basant sur vos résultats.

Tableau de classification des valeurs de tension (unité mmHg) selon l'Organisation Mondiale de la Santé:

Plage	Tension systolique	Tension diastolique	Mesures à prendre
Hypotension	inférieure à 105	inférieure à 60	Contrôle médical
Tension normale	entre 105 et 140	entre 60 et 90	Contrôle personnel
Hypertension limite	entre 140 et 160	entre 90 et 95	Contrôle médical
Légère hypertension	supérieure à 160	entre 95 et 105	Consultation médicale
Hypertension moyennement grave	supérieure à 160	entre 105 et 115	Consultation médicale
Hypertension grave	supérieure à 160	supérieure à 115	Consultation médicale d'urgence

Renseignements complémentaires:

- Si votre tension est tout à fait normale au repos, mais que celle-ci est exceptionnellement élevée en cas d'efforts physiques ou de stress, il se peut que vous souffriez de ce qu'on appelle une «hypertension labile». Si c'est ce que vous supposez, veuillez consulter votre médecin.
- Une tension diastolique mesurée correctement qui dépasse 120 mmHg nécessite un **traitement médical immédiat!**

Que faire lorsque les valeurs déterminées sont régulièrement trop élevées/trop basses?

- a) Veuillez consulter votre médecin.
- b) Une tension élevée (différentes formes d'hypertension) représente à long ou à moyen terme des risques importants pour la santé. Ceci concerne les vaisseaux sanguins artériels de votre corps qu'un rétrécissement dû à la formation de dépôts sur les parois vasculaires (artériosclérose) met en danger. Cela peut avoir pour conséquence une insuffisance de l'apport de sang aux organes importants (cœur, cerveau, muscles). D'autre part, si les valeurs de tension restent élevées à long terme, cela endommage la structure du cœur.
- c) L'apparition d'une tension élevée peut avoir des origines multiples. On distingue l'hypertension primaire commune (essentielle) et l'hypertension secondaire. Cette dernière peut être imputée à des dysfonctionnements organiques spécifiques. Pour connaître les causes possibles de votre propre hypertension, veuillez consulter votre médecin.
- d) Vous pouvez prendre certaines mesures non seulement pour réduire l'hypertension établie par votre médecin mais aussi de manière préventive. Ce sont des mesures qui concernent votre

mode de vie en général :

A) Habitudes alimentaires

- Efforcez-vous d'atteindre un poids normal pour votre âge. Réduisez l'excédent de poids!
- Évitez la consommation excessive de sel ordinaire.
- Évitez les plats trop gras.

B) Maladies existantes

Suivez consciencieusement tout traitement médical pour les maladies dont vous souffrez déjà telles que:

- diabète.
- problèmes de métabolisme lipidique.
- arthrite.

C) Stimulants

- Renoncez totalement à fumer.
- Ne buvez de l'alcool que modérément.
- Restreignez votre consommation de caféine (café).

D) Exercice physique

- Faites régulièrement du sport après un contrôle médical préalable.
- Choisissez des sports qui exigent de l'endurance et évitez ceux qui exigent de la force.
- Ne cherchez pas à aller jusqu'au bout de vos limites physiques
- Si vous souffrez déjà de maladies et/ou si vous avez plus de 40 ans, veuillez consulter votre médecin avant de commencer toute activité sportive. Il vous conseillera sur le type de sport et la fréquence qui vous conviennent.

Questions fréquentes et leur réponses

Liste des questions

Questions concernant le manque d'exactitude dans la mesure

1. Mon médecin me dit que tous les appareils digitaux ne valent rien et que seul un médecin ou une infirmière expérimentée peut mesurer la tension artérielle avec exactitude. Quel est le degré d'exactitude de mon tensiomètre digital?
2. Je devrais obtenir le même résultat chaque fois que j'utilise mon tensiomètre et cependant le résultat varie. Mon appareil est-il défectueux?
3. Mon médecin me dit que j'ai une tension artérielle 150/100. Pourquoi donc mon appareil me donne-t-il un résultat de 135/95?
4. Je sais que la tension artérielle change au cours d'une journée et c'est pourquoi les résultats varient. Mais quelle est ma véritable tension artérielle?
5. Avant d'acheter mon tensiomètre, j'ai utilisé celui d'une autre compagnie. Pourquoi les mesures de ces appareils sont-elles différentes?
6. Comment est-il possible de savoir si l'appareil est encore exact après avoir été utilisé longtemps ou après qu'on l'ait laissé tomber?
7. Pourquoi et quand doit-on faire vérifier l'exactitude de l'appareil?
8. Entre l'appareil mis au poignet et celui placé autour du bras, quel est le plus exact?
9. Je possède un appareil avec mesure au poignet et un autre avec mesure au bras. Pourquoi chaque appareil me donne-t-il des résultats différents?
10. Un appareil manuel est-il aussi exact qu'un appareil automatique?
11. La tension systolique mesurée par mon appareil est semblable à celle mesurée par mon médecin, mais pourquoi la tension diastolique est-elle d'environ 10 mmHg plus élevée si on la mesure avec l'appareil électronique?
12. Je mesure ma tension plusieurs fois par jour au moyen de mon appareil. Les premiers résultats semblent normaux, mais pourquoi, à partir de la cinquième mesure, les résultats deviennent-ils soudain très bas?
13. Mon tensiomètre donne-t-il également des résultats exacts pendant la grossesse?

Questions concernant la mesure

14. Quelles sont les conditions idéales pour obtenir les meilleurs résultats de mesure?
15. Quand et à quels intervalles dois-je mesurer ma tension au moyen de mon tensiomètre?
16. Que signifient les divers messages "Err1", "Err3", etc.?
17. Mon tensiomètre se gonfle, mais ne se dégonfle pas. Où est le problème?
18. De quel côté, droite ou gauche, dois-je mesurer ma tension?

19. La circonférence de mon bras dépasse les mesures prescrites. Que dois-je faire?
20. La partie supérieure de mon bras est très maigre et sa circonférence est moindre que celle du brassard normal. Puis-je utiliser la manchette à attacher au poignet, vu qu'elle s'adapte parfaitement aux mesures de la partie supérieure de mon bras?
21. Est-il nécessaire d'utiliser le brassard uniquement sur la partie supérieure du bras? Ou puis-je le placer ailleurs, par exemple sur la partie inférieure du bras ou sur une jambe?
22. Que se passe-t-il si je ne place pas la manchette pour poignet au niveau du coeur?
23. Combien de temps dois-je attendre entre chaque mesure?
24. J'ai placé des piles neuves dans mon appareil, mais elles étaient usées au bout de 50 mesures. Cela est-il normal?

Questions concernant nos produits

25. Comment les tensiomètres électroniques mesurent-ils la tension?
26. Qu'est-ce que la "Fuzzy Logic"?
27. Est-il possible d'attacher n'importe quel type de brassard ou manchette à l'appareil, s'il est possible de les connecter au point de raccord?
28. Les brassards et les manchettes sont-ils lavables?
29. Combien de fois peut-on ouvrir et fermer les brassards et manchettes au moyen du système Velcro?
30. Je possède déjà un adaptateur AC/DC. Puis-je m'en servir ou dois-je utiliser l'adaptateur proposé?
31. Puis-je me servir de piles rechargeables?
32. Je désire vérifier ma bonne forme sportive au moyen d'un tensiomètre électronique, mais pendant l'activité sportive, l'appareil me donne toujours le message "erreur". Pourquoi m'est-il seulement possible d'effectuer une mesure dans des conditions calmes?
33. Mon médecin me dit que j'ai une tendance à l'arythmie et que pour cette raison, je ne dois pas mesurer ma tension au moyen d'un tensiomètre électronique. Cela est-il vrai?
34. Je dois vérifier de très près les battements de mon stimulateur cardiaque. Puis-je me servir de mon tensiomètre électronique pour le faire?
35. Puis-je me servir de mon tensiomètre électronique dans des conditions de basse pression atmosphérique, telles qu'en haute montagne?
36. Puis-je me servir de mon tensiomètre électronique dans une ambulance en marche, ou en avion ou en train?
37. J'ai entendu dire que certains appareils effectuent les mesures pendant le gonflage. Cependant, la plupart des appareils, y compris le mien, mesurent pendant le dégonflage. Quelle méthode donne les résultats les plus exacts?
38. Quelle est l'espérance de vie de mon tensiomètre électronique?
39. Mon tensiomètre électronique est-il imperméable?
40. Est-il possible de faire faire l'entretien de mon tensiomètre électronique dans un autre pays?

Questions concernant la tension artérielle en général

41. Que considère-t-on comme un résultat normal et quand dois-je voir un médecin?
42. Qu'est-ce que "L'effet blouse blanche" ?
43. L'âge d'une personne est-il un facteur affectant la tension artérielle?

Questions médicales et opinions médicales

44. Est-il vrai que la tension artérielle est principalement mesurée au moyen de la technique "oscillométrique"? Qu'est-ce que cela signifie?
45. Quels facteurs doit-on considérer lorsqu'on mesure soi-même sa tension?
46. Est-il valable d'utiliser un tensiomètre avec manchette se plaçant au poignet lorsqu'on mesure soi-même sa tension?
47. Est-il possible que ma tension baisse trop à cause d'un traitement médical?
48. Doit-on s'attendre à des effets secondaires lorsqu'on prend un médicament?
49. Puis-je cesser de prendre un médicament à cause de ses effets secondaires?
50. Puis-je cesser de prendre un médicament pendant le weekend ou en vacances?
51. Puis-je cesser de prendre un médicament lorsque je me sens mieux?
52. Devrai-je prendre des médicaments destinés à faire baisser la tension pendant longtemps?
53. Ce médicament me cause des problèmes d'impuissance. Que puis-je faire?
54. Y a-t-il des activités sportives déconseillées lorsqu'on souffre de tension artérielle élevée?

1. Mon médecin me dit que les appareils digitaux ne valent rien et que seul un médecin ou une infirmière expérimentée peut mesurer la tension artérielle avec exactitude. Quel est le degré d'exactitude de mon tensiomètre électronique?

- Les tensiomètres électroniques effectuent la mesure au moyen de la "méthode oscillométrique". Cette méthode est acceptée mondialement et est utilisée quotidiennement dans les hôpitaux lorsqu'il s'agit de surveiller de près et avec exactitude la tension artérielle du patient. On observe ainsi la tension en analysant les oscillations que l'on mesure lors du dégonflage du brassard ou de la manchette.
- Nous avons de nombreuses années d'expérience dans l'analyse de ces signaux du corps et dans la mesure exacte de la tension. Le haut degré d'exactitude de notre méthode a été confirmé par des études faites dans des hôpitaux privés, selon des normes strictes, de niveau international.
- La plupart des médecins et des infirmières préfèrent le stéthoscope, qui leur permet d'écouter directement les signaux et peut-être de détecter d'autres symptômes dans la condition du patient. Par contre, seul un appareil digital permet au médecin de suivre la manière dont le résultat est obtenu.
- La méthode traditionnelle des médecins ne mesure pas nécessairement la tension avec exactitude, car celle-ci peut être influencée par des facteurs externes tels que la nervosité du patient, où il se sent moins détendu que chez lui.
- Même mesurée dans des conditions favorables à la maison, la tension artérielle varie au cours d'une journée, à cause de facteurs externes (alimentation, problèmes psychiques etc). La "véritable" tension artérielle d'un patient est celle qui est prise dans des conditions idéales, au repos, sur plusieurs jours à la même heure.
- Il a été établi qu'un dégonflage lent, au rythme de 2 à 3 mmHg par seconde, est essentiel pour mesurer la tension avec exactitude. Cependant, de nombreux médecins et infirmières se contentent d'un rythme de dégonflage beaucoup plus rapide, ce qui donne des résultats erronés.
- Les experts mondiaux de mesure de la tension artérielle préfèrent la mesure fréquente à la maison au moyen d'un appareil électronique à une mesure périodique dans leur cabinet de consultation.
- Avec la facilité d'utilisation des tensiomètres électroniques, les gens effectuent volontiers et très fréquemment la mesure de leur tension chez eux. Comme nous l'avons expliqué, les résultats de ces mesures peuvent varier au cours d'une journée. Les gens en concluent alors que leur tensiomètre électronique est inexact. Si un médecin mesurait la tension d'un patient trois ou quatre fois dans la même journée (ce qui n'arrive jamais), il obtiendrait lui aussi des résultats variés!

2. Je devrais obtenir le même résultat chaque fois que j'utilise mon tensiomètre et cependant le résultat varie. Mon appareil est-il défectueux?

- La tension artérielle humaine n'est pas un paramètre constant. Pour diverses raisons physiologiques tout à fait normales, votre tension peut fluctuer jusqu'à 30 mmHg durant une période très courte et les résultats de deux mesures successives seront donc différents. Il n'est pas facile de créer des conditions identiques pour toutes les mesures successives. Ces mesures peuvent donner des résultats différents pour des raisons physiologiques (alimentation, fatigue etc.) ou même des facteurs ambiants tels que le bruit, la conversation, le mouvement etc.
- Votre véritable tension individuelle sera donc calculée en faisant la moyenne des résultats obtenus au cours de plusieurs journées, dans des conditions analogues. Si vous mesurez votre tension pendant trois jours successifs directement après le dîner, par exemple, vous constaterez qu'il n'y a pas de grandes différences entre les résultats. C'est la moyenne de ces trois résultats qui sera votre véritable tension artérielle.

3. Mon médecin me dit que j'ai une tension artérielle de 150/100. Pourquoi donc mon appareil me donne-t-il un résultat de 135/95?

- Une raison peut être que vous n'êtes pas aussi détendu dans le cabinet du médecin que chez vous. Si vous êtes nerveux chez le médecin, votre tension artérielle sera plus haute. Dans des conditions plus détendues, la tension systolique baissera normalement de 15 mmHg.
- La tension varie normalement au cours d'une journée. Un changement jusqu'à 30 mmHg peut se produire pendant un court laps de temps, changement causé par certaines activités physiques (sport, alimentation, stress etc.).
- Il est donc recommandé de mesurer votre tension chaque jour dans des conditions analogues, par exemple, tous les soirs une heure après le dîner.
- Il est important de remarquer que chaque fabricant se sert d'un système différent pour mesurer la tension. Une différence de résultat entre l'appareil et le médecin peut aussi être attribuée à la compétence individuelle de chaque système, de même que deux médecins mesurant la tension d'un même patient peuvent obtenir des résultats différents.

4. Je sais que la tension artérielle change au cours d'une journée et c'est pourquoi les résultats varient. Mais quelle est ma véritable tension artérielle?

- La moyenne de plusieurs résultats obtenus au cours de plusieurs journées, dans des conditions semblables et au même moment de la journée, représente votre tension artérielle.
- Mesurez votre tension, par exemple, une heure après le dîner pendant trois jours successifs et vous ne constaterez pas de grandes différences. La moyenne de ces résultats représente votre tension.

5. Avant d'acheter mon tensiomètre, j'ai utilisé celui d'une autre marque. Pourquoi les mesures de ces deux appareils sont-elles différentes?

- Tous les tensiomètres électroniques utilisent la "méthode oscillométrique" pour calculer la tension. Chaque fabricant a son propre système pour analyser les signaux obtenus et pour calculer les valeurs systoliques et diastoliques appropriées. C'est pourquoi il peut y avoir des différences quant à l'exactitude entre divers modèles de tensiomètres électroniques. On ne peut que comparer les résultats obtenus par son tensiomètre électronique avec ceux d'une mesure en clinique.
- Nous avons de nombreuses années d'expérience dans l'analyse de ces signaux du corps et dans la mesure exacte de la tension. Le haut degré d'exactitude de notre méthode a été confirmé par des études faites dans des hôpitaux privés, selon des normes élevées, de niveau international.
- Chaque fabricant a son propre système et la plupart des systèmes sont destinés à la population "normale". Il peut cependant y avoir des cas individuels où un tensiomètre électronique réussit mieux qu'un autre. On peut comparer cela au cas de deux médecins qui obtiennent des résultats différents au moyen de leur stéthoscope.
- Une autre raison pour laquelle vous obtenez des résultats différents des précédents est que la tension peut changer d'une mesure à l'autre. Il n'est pas facile de créer des conditions identiques pour toutes les mesures successives. Ces mesures peuvent donner des résultats différents pour des raisons physiologiques (alimentation, fatigue etc.) ou même des facteurs ambiants tels que le bruit, la conversation, le mouvement etc.
- Pour comparer deux systèmes, il est nécessaire d'éliminer autant de perturbations externes que possible. Les mesures doivent être effectuées dans des conditions aussi calmes que possible et en suivant les instructions données par le manuel. Chaque mesure doit être effectuée dans des conditions semblables à un même moment de la journée. Détendez-vous entre les mesures et attendez au moins trois minutes avant la suivante. Effectuez plusieurs mesures avec chaque appareil et comparez la moyenne des résultats pour chacun. Ce n'est qu'en suivant cette méthode que vous pourrez évaluer la différence entre deux appareils.

6. Comment est-il possible de savoir si l'appareil est encore exact après avoir été utilisé longtemps ou après qu'on l'ait laissé tomber?

- En général, l'appareil donne des résultats exacts s'il est en bon état. Si vous le laissez tomber et qu'il continue à fonctionner, vous n'avez pas lieu de vous inquiéter quant à son exactitude. L'élément principal qui affecte l'exactitude se trouve dans le programme informatique. Soit ce programme fonctionne ou il ne fonctionne pas. Les autres parties du tensiomètre qui affectent son exactitude, telles que la valve de dégonflage et le détecteur de tension sont bien protégés contre les chocs ou le vieillissement de l'appareil.

- Comme stipulé par les normes internationales, nous vous recommandons de faire réviser tous les deux ans l'exactitude de votre tensiomètre chez un distributeur autorisé.

7. Pourquoi et quand doit-on faire vérifier l'exactitude de l'appareil?

- Nos tensiomètres électroniques sont construits pour rester exacts pendant une longue période. Pour garantir cette exactitude, nous vous recommandons de faire réviser votre appareil tous les deux ans chez un distributeur autorisé.

8. Entre l'appareil mis au poignet et celui placé autour du bras, quel est le plus exact?

- En fait, les deux systèmes ont une exactitude comparable. Mais, de même que chaque individu possède des vaisseaux sanguins et des tissus différents, l'une des deux positions plutôt que l'autre peut ainsi être plus favorable pour certaines personnes.
- Il est possible que les personnes ayant une certaine constitution artérielle reçoivent des signaux très faibles lorsqu'elles mesurent leur tension au poignet. Ces personnes reçoivent souvent le message "erreur".
- La mesure au poignet est plus sensible aux mouvements, ce qui peut résulter en un message "erreur". Il est donc recommandé de ne pas bouger le poignet ou la main pendant la mesure.
- Il est important de placer la manchette pour poignet au niveau du cœur pendant la mesure. Il est difficile de faire cela avec le poignet et c'est pourquoi on obtient parfois des résultats erronés. Si la manchette est placée 10 cm plus haut que le cœur, le résultat peut être trop bas de 8 mmHg, de même que si le poignet se trouve à 10 cm. au-dessous du cœur, le résultat sera trop élevé de 8 mmHg.
- Cependant, d'après notre expérience, la manchette pour poignet est plus simple et plus rapide à utiliser et les gens ont donc tendance à s'en servir plus fréquemment. Comme la tension varie énormément au cours d'une journée, il est important d'obtenir autant de résultats que possible. C'est pourquoi la manchette pour poignet permet de mieux contrôler la véritable tension d'un individu.
- Au poignet, les artères se trouvent très près de la surface et moins enveloppées de tissus que dans la partie supérieure de bras. Chez certains individus, on obtiendra donc de meilleurs résultats au poignet.
- Les personnes dont les bras sont obèses ont souvent de la difficulté à placer le brassard autour de la partie supérieure du bras. Ces personnes obtiendront de meilleurs résultats au poignet.

9. Je possède un appareil à attacher au poignet et un autre à attacher à la partie supérieure du bras. Pourquoi chaque appareil me donne-t-il des résultats différents?

- En fait, les deux systèmes ont une exactitude comparable. Mais, de même que chaque individu possède des vaisseaux sanguins et des tissus différents, l'une des deux positions plutôt que l'autre peut ainsi être plus favorable pour certaines personnes.
- Il est important de placer la manchette pour poignet au niveau du coeur pendant la mesure. Il est difficile de faire cela avec le poignet et c'est pourquoi on obtient parfois des résultats erronés. Si la manchette est placée 10 cm plus haut que le coeur, le résultat peut être trop bas de 8 mmHg, alors que si le poignet se trouve à 10 cm. au-dessous du coeur, le résultat sera trop élevé de 8 mmHg.
- Il est possible que les personnes ayant une certaine constitution artérielle reçoivent des signaux très faibles lorsqu'elles mesurent leur tension au poignet. Ces personnes reçoivent souvent le message "erreur".
- Au poignet, les artères se trouvent très près de la surface et moins enveloppées de tissus que dans la partie supérieure de bras. Chez certains individus, on obtiendra donc de meilleurs résultats au poignet.
- Les personnes dont les bras sont obèses ont souvent de la difficulté à placer le brassard autour de la partie supérieure du bras. Ces personnes obtiendront de meilleurs résultats au poignet.
- La mesure au poignet est plus sensible aux mouvements, qui peuvent déclencher un message "erreur". Il est donc recommandé de ne pas bouger le poignet ou la main pendant la mesure.
- Bien que les deux systèmes aient la même exactitude, il est clair, d'après les exemples ci-dessus, que les résultats varient selon les facteurs individuels. Nous vous recommandons donc de comparer les deux systèmes et de décider avec lequel vous obtenez les résultats les plus valables. Si chacun des deux systèmes est valable en lui-même, mais vous donne des résultats différents, nous vous recommandons le brassard pour la partie supérieure du bras: la tension véritable est généralement plus facile à détecter à cet endroit.

10. Un appareil digital manuel est-il aussi exact qu'un appareil automatique?

- Les deux systèmes possèdent le même degré d'exactitude. Les modèles automatiques ont une pompe électrique au lieu d'une pompe manuelle, mais cela n'affecte aucunement l'exactitude.

11. La tension systolique mesurée par mon appareil est semblable à celle mesurée par mon médecin, mais pourquoi la tension diastolique est-elle d'environ 10mmHg plus élevée si on la mesure avec l'appareil électronique?

- La tension diastolique est très difficile à mesurer au moyen d'un stéthoscope et dépend énormément de l'aptitude observatrice du médecin. La mesure de la tension diastolique est

donc généralement plus difficile à effectuer que celle de la pression systolique. Souvent, les médecins “estiment” la pression diastolique et sous-estiment la diastole.

12. Je mesure ma tension plusieurs fois par jour au moyen de mon appareil. Les premiers résultats semblent normaux, mais pourquoi, à partir de la cinquième mesure, les résultats deviennent-ils soudain très bas?

➤ La raison peut être la congestion du sang due aux intervalles trop brefs entre les mesures.

13. Mon tensiomètre donne-t-il également des résultats exacts pendant la grossesse?

➤ Oui, nos appareils ont été spécifiquement validés par une étude clinique comme n’ étant pas affectés par la grossesse. Pendant la grossesse, la tension devrait être vérifiée fréquemment, afin d’éviter le phénomène appelé eclampsia. Environ 10% des femmes souffrent d’une tension élevée pendant la grossesse (connue comme pre-eclampsia). Il est estimé que 10% de celles-ci développent l’eclampsia en permanence.

Questions concernant la mesure

14. Quelles sont les conditions idéales pour obtenir les meilleurs résultats dans la mesure?

➤ **Conditions de mesure**

1. Il est recommandé de mesurer votre tension chaque jour dans des conditions analogues, par exemple, tous les soirs une heure après le dîner.
2. Effectuez les mesures dans une atmosphère calme.
3. Évitez de manger et de fumer, ainsi que tout effort physique directement avant la mesure.
4. Reposez-vous quelques minutes avant la mesure.

➤ **Préparations avant la mesure**

5. Assurez-vous que les mesures de la circonférence de votre bras correspondent à celles qui sont indiquées sur votre brassard.
6. Attachez le brassard ou la manchette tel qu’indiqué dans le manuel.
7. Attachez le brassard ou la manchette et serrez bien, mais de façon à vous sentir à l’aise.
8. Si vous vous servez d’un brassard, assurez-vous que vous n’empêchez pas le flux du sang en serrant le brassard trop fort. Si vous portez un vêtement d’étoffe mince sur votre bras, l’exactitude de la mesure n’en sera pas affectée.

- Connectez le brassard ou la manchette avec l'unité principale, allumez le courant et gonflez le brassard ou la manchette tel qu'indiqué dans le manuel.
- Si vous vous servez d'une manchette, assurez-vous qu'elle est bien au niveau de votre cœur. Une différence de hauteur de 15 cm affecterait l'exactitude de la mesure par 10 mmHg.

➤ **Pendant la mesure**

- Évitez tout mouvement.
- N'utilisez pas les muscles du bras où la mesure est effectuée.
- Respirez normalement et ne parlez pas.
- Si vous désirez effectuer plusieurs mesures successives, attendez au moins 5 minutes entre deux mesures. Relâchez le brassard ou la manchette pendant ce temps d'arrêt, afin que se rétablisse le flux normal du sang.

15. Quand et à quels intervalles dois-je mesurer ma tension au moyen de mon tensiomètre?

- Plus vous mesurez, mieux c'est! Mais étant donné que la tension artérielle est un paramètre très variable, attendez-vous à trouver des résultats différents à chaque mesure. Pour comparer votre tension d'un jour à l'autre, il vous faut effectuer une mesure quotidienne dans des conditions comparables. Mesurez, par exemple, une heure après le dîner. Assurez-vous que vous êtes détendu et qu'il n'y a aucune perturbation autour de vous.

16. Que signifient les divers messages "Err1", "Err3", etc.?

- Nos tensiomètres électroniques sont construits de manière à mesurer votre tension avec exactitude et à ne vous donner le résultat que s'il ne contient aucune erreur. Si l'appareil détecte une erreur pendant le fonctionnement, il la distingue entre plusieurs causes et montre le numéro de l'erreur en question. Votre manuel vous explique le sens de chaque numéro.

17. Mon tensiomètre se gonfle, mais ne se dégonfle pas. Où est le problème?

- Si votre tensiomètre est un appareil avec brassard, vérifiez le dispositif de connexion entre le tube du brassard ou de la manchette et l'appareil. La pièce de raccord est constituée de deux parties de longueur différente. Assurez-vous que la plus courte est connectée avec l'appareil et la plus longue avec le tube.

18. De quel côté, à droite ou à gauche, dois-je mesurer ma tension artérielle?

- Nous devons faire la distinction entre tensiomètre avec brassard et ceux avec manchettes mis au poignet.
- Avec les appareils mesurant au bras, nous recommandons, au début, d'effectuer plusieurs mesures sur chacun des deux bras. Il est important que ces mesures soient effectuées dans des conditions égales, après une période de repos, dans une position assise, sans parler etc. Si la moyenne des mesures sur le bras gauche est beaucoup plus haute que celle des mesures sur le bras droit, ou si la moyenne des mesures est semblable sur les deux bras, mesurez dorénavant sur le bras gauche. Si la moyenne est beaucoup plus haute à droite qu'à gauche, effectuez dorénavant vos mesures sur le bras droit.
- Les appareils avec manchettes pour poignet ne doivent être utilisés que sur le poignet gauche.

19. La circonférence de mon bras dépasse les mesures prescrites. Que dois-je faire?

- Si vous utilisez un brassard pour la partie supérieure du bras, le modèle standard est prévu pour une circonférence de 22 à 32 cm. Si la circonférence de votre bras est plus grande, il vous faut utiliser le brassard Large, prévu pour des circonférences de 32 à 42 cm.
- La manchette pour poignet est prévue pour des circonférences de poignet entre 13.5 et 19.5 cm.
- Les dimensions indiquées ci-dessus conviennent à la plupart des personnes. Si la circonférence d'un bras ou d'un poignet est plus grande que ces dimensions, les mesures ne doivent pas être effectuées à la maison avec un tensiomètre électronique. Discutez avec votre médecin la meilleure manière de contrôler vous-même votre tension.

20. La partie supérieure de mon bras est très maigre et sa circonférence est moindre que celle du brassard normal. Puis-je utiliser la manchette à attacher au poignet, vu qu'elle s'adapte parfaitement aux mesures de la partie supérieure de mon bras?

- Non! Les manchettes pour poignet utilisent un procédé de détection tout à fait différent, conçu spécifiquement pour les conditions physiologiques au poignet humain. Ces conditions ne peuvent être transférées à la partie supérieure du bras, même si la manchette a la même dimension que le bras.

21. Est-il nécessaire d'utiliser le brassard uniquement sur la partie supérieure du bras? Ou puis-je le placer ailleurs, par exemple sur la partie inférieure du bras ou sur une jambe?

- Le brassard ne peut être placé que sur la partie supérieure du bras gauche ou droit. Assurez-vous que la circonférence indiquée sur votre brassard convient bien à celle de votre bras.
- Les manchettes pour poignet ne peuvent être utilisées que sur le poignet gauche.
- Veuillez suivre ces instructions. Même si le brassard ou la manchette peuvent s'attacher à d'autres parties du corps, souvenez-vous que l'un et l'autre sont conçus pour la partie supérieure du bras gauche ou droit, ou pour le poignet gauche. Toute autre position donnera des résultats erronés.

22. Que se passe-t-il si je ne place pas la manchette pour poignet au niveau du coeur?

- Il est important de placer la manchette pour poignet au même niveau que le coeur pendant la mesure. Il est plus difficile de faire cela avec le poignet et c'est pourquoi on obtient parfois des résultats erronés. Si la manchette est placée 10 cm plus haut que le coeur, le résultat peut être trop bas par 8 mmHg, alors que si le poignet se trouve à 10 cm. au-dessous du coeur, le résultat sera trop élevé par 8 mmHg.

23. Combien de temps dois-je attendre entre chaque mesure?

- Si vous désirez effectuer plusieurs mesures successives, attendez au moins 5 minutes entre deux mesures. Relâchez le brassard ou la manchette pendant ce temps d'arrêt, afin que se rétablisse le flux normal du sang.

24. J'ai placé des piles neuves dans mon appareil, mais elles étaient usées au bout de 50 mesures. Cela est-il normal?

- Nos tensiomètres électroniques sont équipés de piles de longue durée de haute qualité. La durée de ces piles a été éprouvée pour 400 cycles d'opération de l'appareil (250 cycles pour les modèles poignet).
- Lorsque l'utilisateur installe de nouvelles piles et est déçu par leur résultat, il devrait vérifier les aspects suivants:
- Quel type de pile a été utilisé, une pile de modèle standard ou une pile de longue durée? (Même avec une pile de modèle standard, la durée devrait être de plusieurs centaines de cycles d'opération).
- Quel âge a la pile en question? Lorsque les piles sont entreposées trop longtemps, elles perdent de leur puissance.
- Vous êtes-vous vraiment servi d'une pile neuve ou avait-elle déjà été utilisée?
- Certaines piles qui fonctionnent dans d'autres appareils tels qu'un réveil-matin, par exemple,

dont la consommation d'énergie est plus basse, ne fonctionneront pas nécessairement dans un tensiomètre électronique, qui a besoin d'un niveau d'énergie plus élevé.

- Si le produit est resté trop longtemps sans être utilisé la puissance et la durée des piles peuvent être diminuées.
- On obtient souvent des résultats décevants en utilisant des piles rechargeables, car celles-ci, même si elles ont été complètement chargées, durent moins longtemps que les piles non-rechargeables.

Questions concernant nos produits

25. Comment les tensiomètres électroniques mesurent-ils la tension?

- Les tensiomètres électroniques effectuent la mesure au moyen de la "méthode oscillométrique". Cette méthode est acceptée mondialement depuis trente ans et est utilisée quotidiennement dans les hôpitaux lorsqu'il s'agit de surveiller de près et avec exactitude la tension artérielle du patient. On observe ainsi la tension en analysant les oscillations de la tension que l'on mesure lors du dégonflage du brassard ou de la manchette.

26. Qu'est-ce que la "Fuzzy Logic"?

- La "Fuzzy Logic" est une technologie avancée qui contrôle les parties d'un appareil fonctionnant au moyen d'un micro-processeur. Les tensiomètres électroniques portant cette indication utilisent cette technologie.
- Cette technologie permet de calculer approximativement la valeur systolique pour assurer que le niveau de gonflage nécessaire est atteint avant de commencer la mesure de la tension et assurer la plus grande exactitude dans la mesure.

27. Est-il permis d'attacher n'importe quel type de brassard ou manchette à l'appareil, s'il est possible de les connecter au point de raccord?

- Nos tensiomètres électroniques ne donnent des résultats exacts que lorsque l'appareil est connecté à un brassard ou une manchette de notre marque.
- Si votre bras a une circonférence de 22 à 32 cm., utilisez le brassard ou manchette "M-size". Si la circonférence est de 32 à 42 cm., utilisez le brassard ou manchette "L-size".

28. Les brassards et les manchettes sont-ils lavables?

- Non, les brassards et manchettes des tensiomètres électroniques ne sont pas lavables. Un lavage pourrait changer leurs dimensions et pourrait les rendre moins exacts. Dans des circonstances normales, il n'est pas nécessaire de laver les brassards ou manchettes. Les taches s'enlèvent facilement avec un chiffon humide et du savon.

29. Combien de fois peut-on ouvrir et fermer les brassards et manchettes au moyen du système Velcro?

- Au minimum, le système Velcro peut être utilisé 10 000 fois, mais nous avons arrêté l'expérience au bout de ces 10 000 fois. Cela signifierait que l'appareil a été utilisé pendant 10 ans, même s'il a été utilisé de façon anormalement fréquente.

30. Je possède déjà un adaptateur AC/DC. Puis-je m'en servir ou dois-je utiliser l'adaptateur proposé?

- Nos tensiomètres électroniques sont conçus pour une source d'électricité très spécifique. Le bon fonctionnement de l'appareil ne peut être garanti qu'en utilisant soit des piles, soit l'adaptateur AC de notre marque. Cet adaptateur est spécifiquement conçu pour nos produits.

31. Puis-je me servir de piles rechargeables?

- Nous ne recommandons pas l'usage des piles rechargeables pour nos appareils. Les tensiomètres électroniques sont conçus pour une source d'électricité très spécifique. Même si complètement chargées, les piles rechargeables durent moins longtemps que les piles non-rechargeables. En outre, les piles rechargeables atteignent le niveau minimum de puissance exigé par nos produits beaucoup plus rapidement que les piles non-rechargeables. Les utilisateurs de piles rechargeables doivent donc changer de piles très souvent, ce qui les décourage d'effectuer la mesure de leur tension aussi souvent qu'ils devraient le faire.
- Veuillez remarquer que le degré d'usage de la pile n'affecte aucunement l'exactitude d'une mesure. Si la pile est trop usée et sa puissance donc trop faible, l'appareil l'indique par le signal "batterie faible". Tant que l'appareil fonctionne, il n'y a pas lieu de douter de son exactitude.

32. Je désire vérifier ma bonne forme sportive au moyen d'un tensiomètre électronique, mais pendant l'activité sportive, l'appareil me donne toujours le message "erreur". Pourquoi m'est-il seulement possible d'effectuer une mesure dans des conditions calmes?

- Nos tensiomètres électroniques utilisent la “méthode oscillométrique” pour mesurer la tension. Cette méthode exige des conditions calmes. Les mouvements, vibrations ou secousses qui caractérisent l’activité sportive affectent la mesure. C’est pourquoi vous recevez le message “erreur” lorsque vous essayez de mesurer en pratiquant une activité physique.

33. Mon médecin me dit que j’ai une tendance à l’arythmie et que pour cette raison, je ne dois pas mesurer ma tension au moyen d’un tensiomètre électronique. Cela est-il vrai?

- Ce n’est que dans les cas graves d’arythmie que la méthode oscillométrique ne fonctionne pas. Toute personne présente de temps en temps une irrégularité dans les battements de coeur et ceci est normal. Mais si un patient souffre d’une arythmie grave, il ne doit pas utiliser un tensiomètre électronique normal.

34. Je dois vérifier de très près les battements de mon stimulateur cardiaque. Puis-je me servir de mon tensiomètre électronique pour le faire?

- Tous les tensiomètres électroniques mesurent les oscillations du pouls pendant une période de moins d’une minute. Cependant, la mesure des battements d’un stimulateur cardiaque doit s’effectuer pendant au moins une minute ou davantage. Les tensiomètres électroniques ne sont donc pas indiqués pour cette mesure.

35. Puis-je me servir de mon tensiomètre électronique dans des conditions de basse pression atmosphérique, telles qu’en haute montagne?

- Chaque fois qu’on met en marche un de nos tensiomètres électronique, il s’ajuste à la pression atmosphérique. La pression interne du tensiomètre électronique est ajustée à celle du milieu ambiant. Vous pouvez donc effectuer des mesures également dans des conditions de basse pression atmosphérique.

36. Puis-je me servir de mon tensiomètre électronique dans une ambulance en marche, ou en avion ou en train?

- Nos tensiomètres électroniques effectuent la mesure au moyen de la “méthode oscillométrique”. Cette méthode exige des conditions calmes. Les vibrations ou les secousses ayant lieu dans une ambulance en marche, dans un avion ou dans un train affectent la mesure. C’est

pourquoi, dans ces conditions, vous obtiendrez un message “erreur” plutôt qu’un résultat. Vous devrez probablement effectuer plusieurs mesures avant d’obtenir un résultat.

37. J’ai entendu dire que certains appareils effectuent les mesures pendant le gonflage. Cependant, la plupart des appareils mesurent pendant le dégonflage. Quelle méthode donne les résultats les plus exacts?

- Nos tensiomètres électroniques mesurent la tension pendant le dégonflage du brassard ou de la manchette.
- Il n’est pas certain qu’il y ait des différences entre les résultats obtenus pendant le dégonflage et le gonflage, car ces derniers n’ont pas été soumis à une enquête médicale. Il n’y a donc pas de données à ce sujet.
- Depuis les premiers temps où on a commencé à mesurer la tension, il est coutume de gonfler le brassard ou manchette pour fermer l’artère, puis de mesurer la tension pendant le dégonflage. Au cours des dernières années, certains tensiomètres électroniques ont effectué la mesure pendant le gonflage. En théorie, le résultat devrait être le même, mais il n’y a pas encore de preuves définitives.
- Il y a très peu de littérature médicale a ce sujet.
- Un problème médical qui pourrait surgir en utilisant la méthode de mesure pendant le gonflage est que, une fois la tension systolique mesurée, le brassard ou manchette soit desserré brusquement et que le sang redescende trop rapidement dans le bras. Une telle méthode pourrait causer de graves problèmes de circulation.
- En résumé, il n’y a pas assez de données pour se prononcer clairement en faveur de l’un ou de l’autre système, mesure pendant le dégonflage ou mesure pendant le gonflage. Le seul argument qu’on puisse avancer contre cette dernière méthode est qu’elle est encore assez peu connue et qu’il est difficile d’en quantifier les résultats. Aussitôt qu’un produit utilisant cette méthode l’aura soumise à des tests scientifiques, la comparant avec la méthode établie, on devrait pouvoir obtenir des résultats semblables.

38. Quelle est l’espérance de vie de mon tensiomètre électronique?

- Nos tensiomètres électroniques sont construits pour durer longtemps. Les parties composantes les plus importantes affectant l’exactitude des résultats sont très bien protégées.
- Lorsque nous créons un nouveau produit, nous soumettons les parties composantes déterminant la durée de l’appareil à des tests d’endurance. Généralement parlant, ces parties sont faites pour durer pendant 5 à 10 ans, étant utilisées “normalement” dans des conditions domestiques.

- Comme stipulé par les normes internationales, nous vous recommandons de faire réviser tous les deux ans l'exactitude de votre appareil chez un distributeur autorisé.
- Veuillez remarquer que le brassard et la manchette sont une espèce de "vêtement", qui peut se déchirer et avoir des fuites, si on les soumet à un usage trop brutal.
- En résumé, nous pouvons dire que, bien qu'ayant une période spécifique de garantie, nos produits sont pourtant conçus pour une durée beaucoup plus longue, voire de 5 à 10 ans, dans des conditions "normales" d'usage domestique. Certains produits se détériorent plus tôt, d'autres plus tard. Notez que le brassard ou la manchette sont les parties les plus "faibles", du point de vue de la durée du produit.

39. Mon tensiomètre électronique est-il imperméable?

- Non! Evitez également de le conserver à une température dépassant 50°C.

40. Est-il possible de faire effectuer l'entretien de mon tensiomètre électronique dans un autre pays?

- Oui, vous trouverez généralement un de nos distributeur dans de nombreux pays. Consultez notre site web ou notre Service Après Vente pour obtenir l'adresse du distributeur dans un pays donné.
- Veuillez remarquer que certains modèles ne sont pas vendus dans certains pays et que les fournisseurs dans ces pays ne pourront vous procurer les parties composantes pour de tels modèles.

Questions concernant la tension artérielle en général

Questions médicales et opinions des médecins

- Les pages qui suivent vous présentent quelques questions et les réponses des médecins concernant la tension artérielle et la mesure de celle-ci.
- Elles ont été copiées et traduites d'un document à l'intention des patients par la Swiss Heart Foundation et nous remercions cet organisme de nous permettre d'utiliser cette information.
- Swiss Heart Foundation, Schwarztorstraße 18, CH-3000 Bern, Suisse, téléphone: +41 / 31 388 80 80, fax: +41 / 31 388 80 88 (info@herzstiftung.ch)

41. Que considère-t-on un résultat normal et quand dois-je voir un médecin?

- Nous vous recommandons d'enregistrer fréquemment les résultats de la mesure de votre tension et d'en parler avec votre médecin. Si les chiffres pour votre tension systolique sont fréquemment plus hauts que 140 et ceux de votre tension diastolique plus hauts que 85, vous devriez consulter votre médecin. Il est parfaitement normal que les chiffres soient parfois plus ou moins hauts et il n'y a pas raison de s'inquiéter s'il arrive de temps en temps que vos résultats dépassent les limites. Cependant, si vos résultats sont trop hauts la plupart du temps, il vous faut consulter votre médecin.

42. Qu'est-ce que "L'effet blouse blanche?"

- "L'effet blouse blanche" est le nom qu'on donne à la tension d'un patient, lorsque, mesurée par un médecin ou une infirmière (qui portent généralement des "blouses blanches") les résultats se sont avérés être plus élevés que les résultats habituels chez ce même patient. Ce phénomène est dû au fait que le patient est souvent tendu ou nerveux pendant la visite médicale officielle, ce qui fait monter sa tension. Donc, certaines personnes qui ont une tension dite normale quand elle est mesurée chez eux sont diagnostiquées comme des cas d'hypertension lorsque les mesures s'effectuent chez le médecin. C'est pourquoi les tensiomètres électroniques domestiques sont recommandés pour éviter cet effet de la "blouse blanche". Cependant, il a été démontré par des études sur plusieurs années que les patients dont la tension monte lorsqu'ils se trouvent chez le médecin risquent souvent de souffrir vraiment d'hypertension. Ces patients doivent donc fréquemment vérifier leur tension artérielle.

43. L'âge d'une personne est-il un facteur affectant la tension artérielle?

- Dans une population moyenne, la tension chez les personnes âgées est plus élevée que chez les jeunes, car les personnes âgées ont des vaisseaux sanguins moins élastiques que les jeunes.
- Cependant, dans tous les cas, la tension artérielle ne devrait pas être plus haute que 140 / 85 mmHg, même chez les personnes âgées.

44. Est-il vrai que la tension artérielle est principalement mesurée au moyen de la technique "oscillométrique"? Qu'est-ce que cela signifie?

- Dans un cabinet de médecin ou à l'hôpital, la tension artérielle est généralement mesurée par la méthode "auditive". On écoute les battements du cœur au moyen d'un stéthoscope.

Les sons dans le flux sanguin peuvent être entendus dans les artères de la partie supérieure du bras, lorsque la pression d'un brassard gonflé d'air est relâchée lentement. Le premier battement qu'on entend indique la tension systolique, alors que le dernier battement audible indique la tension diastolique. Les mesures de la tension artérielle sont indiquées dans une colonne de mercure, et c'est pourquoi on les traduit en millimètres (mm. Hg.), comme dans une colonne de mercure.

- L'oscillométrie se sert d'un principe différent pour la mesure. La plupart des appareils d'auto-mesure utilisent ce principe. Des microprocesseurs électroniques dans les appareils oscillométriques calculent la tension en comptant les fluctuations (oscillations) dues aux pulsations dans le flot sanguin. Dans cette méthode, le son n'a aucune importance et il n'y a nul besoin d'un stéthoscope, ni d'un microphone (intégré au brassard). La tension artérielle et le pouls peuvent être vérifiés de façon optique en étudiant un compteur à la fin de la mesure. Même si ces appareils électroniques ne contiennent pas de colonne de mercure, les chiffres sont pourtant indiqués en mm.Hg. Lorsque le pouls est irrégulier, il est recommandé qu'un médecin effectue la mesure.

45. Quels facteurs doit-on considérer lorsqu'on mesure soi-même sa tension?

- Il est raisonnable qu'un patient qui souffre de tension élevée mesure régulièrement sa propre tension artérielle. Il donnera ainsi au médecin de précieux renseignements sur l'efficacité de son traitement. Enregistrez vos résultats dans un cahier et n'oubliez pas d'inclure une section de "commentaires", incluant des observations telles que "je me sens mal", "j'ai le vertige", "sommeil agité", "j'ai oublié de prendre mon médicament" etc, ainsi que vos observations sur tous vos problèmes physiques ou mentaux particuliers. Il est essentiel que vous mesuriez votre tension toujours sur le même bras ou poignet, matin et soir, à la même heure. Vous ne devez prendre ni café ni alcool, ni fumer avant la mesure. Effectuez votre mesure après un repos de cinq minutes, dans une position assise et dans des conditions calmes. Si vous utilisez la manchette pour poignet, assurez-vous qu'elle est placée au niveau de votre cœur. Comparez vos résultats avec ceux de votre médecin. Enfin, faites vérifier votre tensiomètre électronique tous les deux ans. Ce service d'entretien se fait chez le distributeur ou dans un magasin spécialisé.

46. Est-il recommandé d'utiliser une manchette s'attachant au poignet lorsqu'on mesure soi-même sa tension?

- Les nouvelles manchettes pour poignet utilisent également la méthode oscillométrique pour mesurer la tension. Ces appareils sont entièrement automatiques: la manchette se gonfle

automatiquement, puis se dégonfle automatiquement au rythme prescrit. Dans certains appareils, la manchette et l'appareil ne forment qu'un (Blood Pressure Watch, Tensiomètre Montre). Les appareils pour poignet mesurent la tension avec une certaine exactitude, si on s'en sert de manière correcte. Cependant, il existe des appareils automatiques pour doigt seulement, qui mesurent la tension et le pouls sur l'index, et qui donnent souvent des résultats erronés. Cela est particulièrement le cas lorsque l'index n'est pas immobilisé au niveau du cœur ou si les petites artères au bout des doigts (artéριοles) se sont resserrées à cause du froid ; dans ce dernier cas, la tension indiquée sera trop basse.

47. Est-il possible que ma tension baisse trop à cause d'un traitement médical?

- Il est possible que la tension artérielle baisse à cause d'un traitement. Cela peut causer une sensation de vertige lorsqu'on se lève brusquement ou qu'on se baisse, de la fatigue et un manque d'énergie. Si nous remarquons ces symptômes typiques de la basse tension (hypotension), consultez votre médecin au sujet de votre traitement. Cependant, si vous avez une tension basse et qu'elle ne vous cause aucun malaise, il n'y a pas lieu de changer de traitement.

48. Doit-on s'attendre à des effets secondaires lorsqu'on prend un médicament?

- Au début d'un traitement, un médicament peut provoquer, temporairement, des réactions physiques ou mentales, telles que fatigue, vertige et difficultés de concentration, si la tension artérielle baisse rapidement. Le corps s'habitue bientôt au nouveau niveau de tension artérielle et ces problèmes disparaissent peu à peu. Quelques rares personnes prenant des médicaments pour faire baisser la tension continuent à avoir des effets secondaires. Il existe aussi des effets secondaires liés à des médicaments particuliers, et qu'on ne peut éviter, même en réduisant la dose.
- Les problèmes de la peau, tels que les démangeaisons et les éruptions, exigent aussi qu'on change de médicament. Avec les "blockers" de calcium, on a observé les effets secondaires suivants, qui sont sans conséquences permanentes: maux de tête, rougeur au visage, jambes et chevilles enflées (oedème), ainsi que constipation. Les effets secondaires des beta-blockers les plus communs sont les suivants: fatigue, problèmes d'impuissance, froid aux mains et aux pieds. Les diurétiques ont parfois pour effet de diminuer la quantité de calcium dans le sang ou causent des attaques de goutte ou des crampes. Les médicaments qui, jusqu'ici, ont les moindres effets secondaires sont les "angiotensin II antagonists".

49. Puis-je cesser de prendre un médicament à cause de ses effets secondaires?

- Il est peu raisonnable d'arrêter le traitement de votre tension artérielle à cause des effets secondaires. Consultez immédiatement votre médecin au sujet de ces effets secondaires. On peut généralement améliorer la tolérance du patient en réduisant la dose, en changeant de médicament ou en changeant d'un seul médicament à une combinaison de deux médicaments.

50. Puis-je cesser de prendre un médicament pendant le week-end ou en vacances?

- Peu importe si vos vacances sont du genre sportif ou tranquille: vous devez continuer à prendre votre médicament, car si vous interrompez le traitement, votre tension artérielle augmentera. Lorsque vous voyagez en avion, emportez vos médicaments avec vous dans votre bagage à main, au cas où votre valise se perdrait en route. Si vous vous rendez dans un autre continent, demandez conseil à votre médecin quant aux heures où vous devez prendre votre médicament, en tenant compte des différences de fuseau horaire.

51. Puis-je cesser de prendre un médicament lorsque je me sens mieux?

- Le stress et la tension nerveuse, qui font temporairement monter la tension, sont un phénomène normal et on ne doit pas les confondre avec l'hypertension. Si votre médecin vous traite pour hypertension, cela veut dire que votre tension est généralement trop élevée au repos, et non seulement pendant l'activité physique ou lorsque vous êtes nerveux ou stressé. C'est pourquoi vous ne devez pas cesser de prendre votre médicament, sinon votre tension remontera à son niveau antérieur.

52. Devrai-je prendre des médicaments destinés à faire baisser la tension pendant longtemps?

- Ce n'est qu'en contrôlant votre tension que vous pouvez éviter des dégâts aux parois artérielles et le surmenage de votre cœur, de votre cerveau et de vos reins. C'est pourquoi vous devrez prendre vos médicaments aussi longtemps que votre tension n'aura pas atteint le niveau idéal de 135/85 mm Hg. Les autres manières de réguler la tension sont les suivantes: changement de régime, perte de poids, réduction de la consommation de sel et d'alcool, renoncer au tabac et alléger le stress.
- En suivant les conseils ci-dessus, on parvient souvent à faire baisser la tension et on peut ainsi diminuer la dose des médicaments au bout de quelque temps.

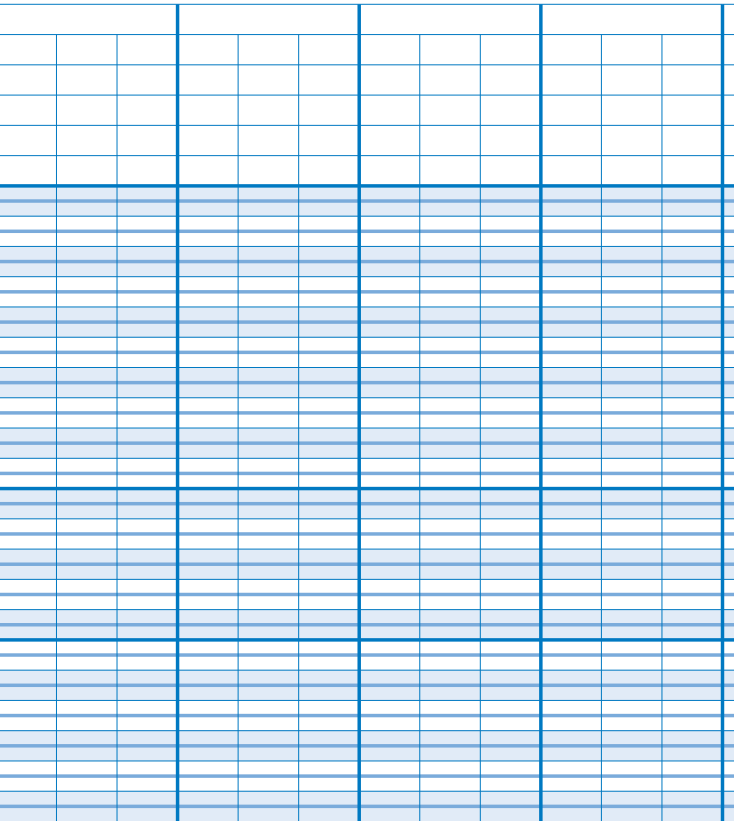
53. Ce médicament me cause des problèmes d'impuissance. Que puis-je faire?

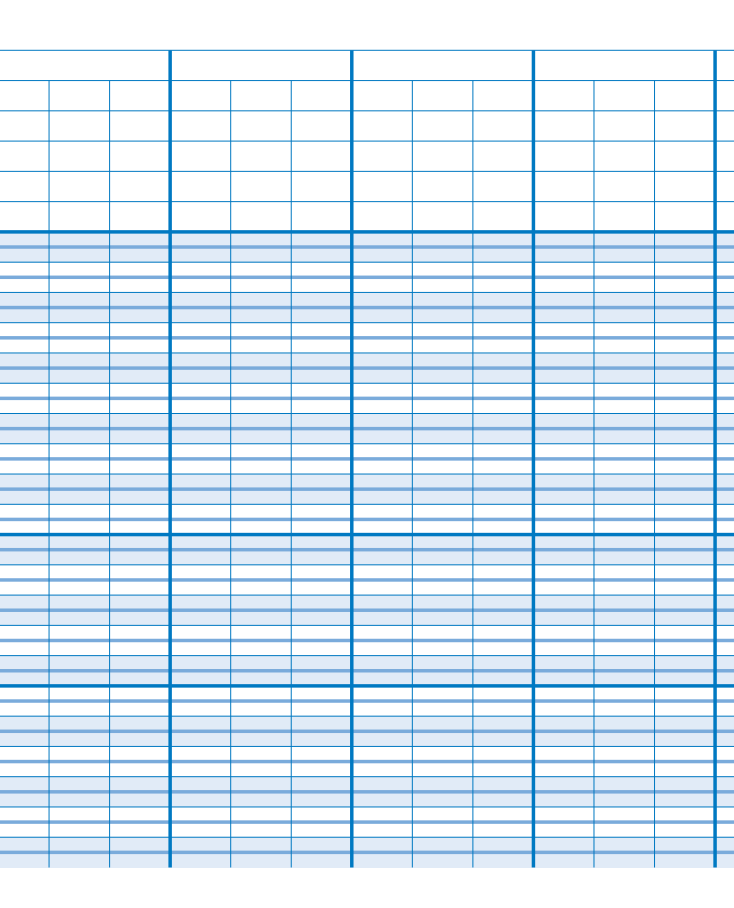
- Outre les médicaments qui peuvent causer ou contribuer à l'impuissance, il peut y avoir d'autres facteurs, tels que l'âge, la condition physique ou mentale, la consommation d'alcool ou de nicotine, ainsi que les maladies comme le diabète.
- La posologie d'un médicament, la rapidité du traitement et le genre de médicament qu'on utilise peuvent aussi causer l'impuissance. A hautes doses, les médicaments comme les beta-blockers et les diurétiques peuvent affecter la puissance sexuelle (beaucoup plus que les calcium antagonists, les ACE inhibitors et l'angiotensin. Consultez votre médecin si vous éprouvez des problèmes d'impuissance. Si la cause est votre médicament, il pourra en réduire la dose ou vous conseiller un autre médicament.

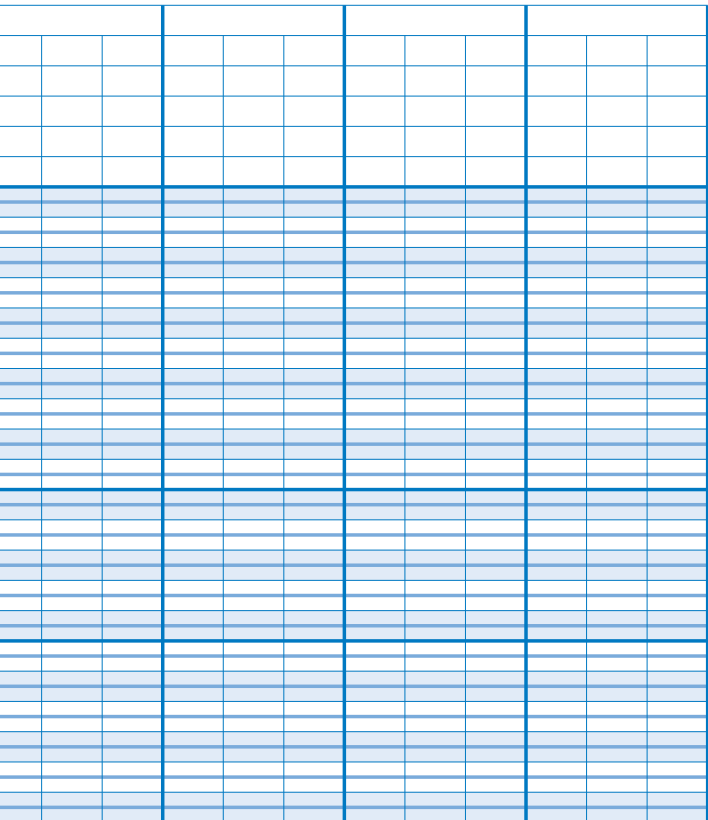
54. Y a-t-il des activités sportives déconseillées lorsqu'on souffre d'une tension artérielle élevée?

- Lorsqu'une personne souffre de tension artérielle élevée, les petites branches à l'extrémité des artères (artéριοles) se resserrent et ralentissent la circulation. Le mouvement des muscles desserre les artéριοles, car pour faire de l'exercice, le corps a besoin de beaucoup de sang riche en oxygène. Donc, des périodes d'exercice d'environ 30 minutes auront un effet positif sur l'hypertension. Exercices recommandés: la marche rapide, la marche en montagne, le jogging, le cyclisme, le ski, la natation (à allure modérée et dans de l'eau qui n'est ni trop froide, ni trop chaude), la danse.
- Tous les groupes des muscles les plus importants travaillent ensemble et en rythme pendant ces exercices. Le pouls devient plus rapide et la tension artérielle augmente, mais très graduellement. Cependant, certaines activités qui forcent les muscles sans qu'il y ait un mouvement régulier ne sont pas recommandées. Il s'agit de sports tels que l'haltérophilie, qui provoquent une brusque augmentation de la tension artérielle.

Pour tout autre renseignement, veuillez
consulter notre site internet







L'automesure de la tension artérielle nécessite une **participation active** du patient et une information complète de la part du médecin

La méthodologie de prise de mesures, préconisée par les centres d'hypertension artérielle est simple et parfaitement adaptée aux modes de vie des patients.

Règles à respecter pour réaliser une Bonne mesure

- Etre au calme, loin des bruits
- Observer 5 minutes de repos après la mise en place du brassard

La prise de tension à domicile doit se faire dans des conditions similaires, chaque fois.

1 *Position assise, le coude posé sur la table, le bras étendu et décontracté.*

2 *Le brassard doit se situer au niveau du cœur. Le brassard est enroulé autour du bras dénudé (bras où la tension est la plus élevée selon les indications du médecin).*

3 *Placer le repère (coloré) à 2/3 cm au dessus du pli du coude.*

Pour un tensiomètre poignet, se référer strictement au mode d'emploi pour éviter toute cause d'erreur. L'appareil doit être disposé à l'intérieur du poignet. L'avant-bras doit être posé sur un support pour que l'appareil soit à la hauteur du cœur.



Références : Conférence de consensus Mrs. R. Asmar, A. Zanchetti
Guidelines for the use of self-blood pressure monitoring: A summary of the first international consensus conference; J. Hypertens - 2000 May - 18 (5) : 493 - 508

▼ Interêt de l'Automesure Tensionnelle

L'Hypertension artérielle est un facteur de risque cardio-vasculaire important et peut entraîner des complications organiques graves. Plus la tension artérielle augmente, plus le risque cardio-vasculaire augmente.

Le dépistage et le suivi des hypertension s'effectuent à partir de la **mesure occasionnelle** de la pression artérielle lors des consultations médicales.

Cependant il existe une grande variabilité de la tension :

◆ *On sait que la tension varie non seulement d'un jour à l'autre, mais d'un moment à l'autre.*

◆ *La tension est également influencée par les conditions d'environnement et les stimulations émotionnelles.*

◆ *La technique et le matériel utilisés ont également une influence sur la mesure.*

▼ Les Avantages de l'Automesure à Domicile

- 1 Permet un grand nombre de mesures.
- 2 Les conditions de mesures sont reproduites à l'identique après repos.
- 3 Evaluation des chiffres tensionnels sur 1 semaine
- 4 Évite l'effet "Blouse blanche", présent chez certains sujets au cabinet médical.
- 5 Permet une meilleure observance du traitement.
- 6 Facilité d'utilisation avec les appareils automatiques.
- 7 Fiabilité des appareils validés.

IMPORTANT

Rapporter le tableau des mesures à votre médecin lors de la prochaine consultation.

Matin

Entre le lever et le petit déjeuner.

- faire 3 mesures successives (avant la prise des médicaments)

Noter les 2 dernières mesures sur le graphique

Soir

Avant le repas du soir, de préférence.

- faire 3 mesures successives

Noter les 2 dernières mesures sur le graphique

Répéter les prises de tension pendant une semaine