

# CARNET

## D'AUTOMESURE TENSIONNELLE



NOM :

\_\_\_\_\_

PRÉNOM :

\_\_\_\_\_



## Qu'est-ce que la pression artérielle ?

La pression artérielle est la force exercée par le sang sur les parois des artères lors de chaque battement cardiaque. Elle est exprimée par deux valeurs :

PAS

### Pression Systolique :

valeur maximale (cœur contracté)

PAD

### Pression Diastolique :

valeur minimale (cœur relâché)

Fc

### Fréquence cardiaque :

battements cardiaques par minute

### Valeurs normales :

**PAS < 140 mmHg et PAD < 90 mmHg**

## Les risques de l'HTA non traitée

- Cœur
- Cerveau
- Reins
- Yeux
- Vaisseaux sanguins

## Symptômes possibles (rares)

- Maux de tête persistants
- Vertiges
- Troubles de la vue
- Palpitations cardiaques
- Sueurs
- Saignements du nez

*L'HTA est souvent silencieuse et sans symptôme.*

## Conseils hygiéno-diététiques

- Alimentation riche en fruits et légumes, pauvre en graisses
- moinsdesel (< 5 g/jour)
- Activité physique régulière et adaptée
- Réduire l'alcool (< 2 verres/jour, pas tous les jours)
- Arrêt du tabac
- Perte de poids si surcharge pondérale

1/3

est hypertendu(e)

1/2

l'ignore

## POURQUOI ET COMMENT MESURER MA PRESSION ARTÉRIELLE ?

### Pourquoi mesurer à domicile ?

Mesurer hors du cabinet médical permet de confirmer le diagnostic d'HTA et d'éviter les variations liées à l'effet « blouse blanche ».

### Deux méthodes complémentaires

AMT

#### Automesure tensionnelle

Réalisée par le patient à domicile. Favorise l'implication dans la prise en charge.

MAPA

#### Mesure ambulatoire

Recherche des variations tensionnelles sur 24h pendant les activités habituelles.

- **Confirmer l'HTA avant tout traitement,** sauf en cas d'urgence hypertensive.

### Modalités de l'automesure (AMT)

Utiliser un tensiomètre électronique de bras homologué.

Prendre les mesures assis, avant-bras posé sur la table, au repos, respecter la règle des 3 (voir ci-dessous).

### RÈGLE DES 3

3

mesures le matin

3

mesures le soir

3

jours de suite

avec mesures espacées de 2 minutes

## Étapes de la mesure

- 1 Rester assis au repos au moins 5 minutes, avant-bras posé sur la table.
- 2 Enfiler et ajuster le brassard sur le bras nu (ou le tensiomètre au poignet à hauteur du cœur).
- 3 Rester calme, détendu et immobile pendant toute la mesure.
- 4 Réaliser 3 mesures consécutives espacées de 2 minutes .
- 5 Noter PAS, PAD et fréquence cardiaque dans ce carnet.
- 6 Calculer la moyenne sur les 3 jours.

## Interpréter ses résultats

Une HTA est confirmée si :

**PAS > 140 mmHg**

**PAD > 90 mmHg**

## Calculer sa moyenne

Après 3 jours de mesures (matin et soir), calculez la moyenne de toutes vos valeurs PAS et PAD pour les communiquer à votre médecin.

### Moyenne PAS (systolique)

Additionner toutes les valeurs PAS puis diviser par le nombre de mesures (ex. : 18 mesures pour 6/jour × 3 jours)

### Moyenne PAD (diastolique)

Additionner toutes les valeurs PAD puis diviser par le nombre de mesures (ex. : 18 mesures pour 6/jour × 3 jours)



Période 1 — Du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Objectif : PAS < 140 | PAD < 90 mmHg

Période / Heure	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
<b>Jour 1 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 1 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Moyenne PAS (mmHg)</b>		<b>Moyenne PAD (mmHg)</b>	

Période 2 — Du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Objectif : PAS < 140 | PAD < 90 mmHg

Période / Heure	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
<b>Jour 1 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 1 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Moyenne PAS (mmHg)</b>		<b>Moyenne PAD (mmHg)</b>	

Période 3 — Du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Objectif : PAS < 140 | PAD < 90 mmHg

Période / Heure	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
<b>Jour 1 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 1 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Moyenne PAS (mmHg)</b>		<b>Moyenne PAD (mmHg)</b>	

Période 4 — Du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Objectif : PAS < 140 | PAD < 90 mmHg

Période / Heure	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
<b>Jour 1 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 1 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Moyenne PAS (mmHg)</b>		<b>Moyenne PAD (mmHg)</b>	

Période 5 — Du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Objectif : PAS < 140 | PAD < 90 mmHg

Période / Heure	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
<b>Jour 1 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 1 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Moyenne PAS (mmHg)</b>		<b>Moyenne PAD (mmHg)</b>	

Période 6 — Du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Objectif : PAS < 140 | PAD < 90 mmHg

Période / Heure	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
<b>Jour 1 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 1 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Moyenne PAS (mmHg)</b>		<b>Moyenne PAD (mmHg)</b>	

Période 7 — Du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Objectif : PAS < 140 | PAD < 90 mmHg

Période / Heure	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
<b>Jour 1 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 1 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Moyenne PAS (mmHg)</b>		<b>Moyenne PAD (mmHg)</b>	

Période 8 — Du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Objectif : PAS < 140 | PAD < 90 mmHg

Période / Heure	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
<b>Jour 1 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 1 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Moyenne PAS (mmHg)</b>		<b>Moyenne PAD (mmHg)</b>	

Période 9 — Du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Objectif : PAS < 140 | PAD < 90 mmHg

Période / Heure	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
<b>Jour 1 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 1 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Moyenne PAS (mmHg)</b>		<b>Moyenne PAD (mmHg)</b>	

Période 10 — Du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Objectif : PAS < 140 | PAD < 90 mmHg

Période / Heure	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
<b>Jour 1 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 1 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Moyenne PAS (mmHg)</b>		<b>Moyenne PAD (mmHg)</b>	

Période 10 — Du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Objectif : PAS < 140 | PAD < 90 mmHg

Période / Heure	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
<b>Jour 1 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 1 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Moyenne PAS (mmHg)</b>		<b>Moyenne PAD (mmHg)</b>	

Période 11 — Du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_

Objectif : PAS < 140 | PAD < 90 mmHg

Période / Heure	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (batt/min)
<b>Jour 1 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 1 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 2 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Matin</b> Heure : _____ : _____			
<b>Jour 3 Soir</b> Heure : _____ : _____			
<b>Moyenne PAS (mmHg)</b>		<b>Moyenne PAD (mmHg)</b>	

## Références bibliographiques

1. INSERM. Hypertension artérielle (HTA) : une affection cardiovasculaire fréquente. 2018.
2. FFC. Je suis hypertendu et je me soigne.
3. HAS. Prise en charge de l'hypertension artérielle de l'adulte — Fiche mémo. Septembre 2016.
4. Gouvernement. Campagne alcool : nouveaux repères de consommation à moindre risque. [drogues.gouv.fr](http://drogues.gouv.fr)
5. OMS. Réduire la consommation de sel. 2020.
6. Ameli. Les bons gestes santé : prendre sa tension artérielle à domicile.

## Glossaire

AMT

Automesure tensionnelle

MAPA

Mesure ambulatoire de la pression artérielle

Fc

Fréquence cardiaque

PAD

Pression artérielle diastolique

HTA

Hypertension artérielle

PAS

Pression artérielle systolique

