

Docteur Dominique RUEFF

Spécialiste en Médecine Générale
36, rue d'Antibes
06400 CANNES
tél : 04 92 38 07 88

Sur Rendez-Vous
06 1 07148 6 03 34 1

Conventionné Honoraires Libres

D'après la fiche rédigée, en octobre 2000, par le service d'hypertension artérielle de l'hôpital européen Georges Pompidou Paris), et le service de santé publique de la faculté Broussais Hôtel-Dieu (Paris). Le texte complet a été relu par des patients et des infirmières spécialisées en éducation pour la santé. Disponible sur le site www.automesure.com

AUTO MESURE TENSIONNELLE

Choisissez un appareil de bonne qualité

Tous les appareils ne sont pas de qualité égale. Il en existe même qui peuvent donner des valeurs inexactes, (notamment ceux qui mesurent la tension au bout du doigt et ceux au poignet ne sont pas recommandés). Votre médecin ou votre pharmacien peuvent vous recommander un appareil de bonne qualité. Sachez qu'il existe des appareils recommandés par la Société française d'hypertension artérielle (pour les connaître consultez le site Internet : www.automesure.com).

En pratique, comment faire?

Commencez par lire le mode d'emploi de votre appareil ou faites-vous montrer son fonctionnement par une infirmière ou votre médecin.

1° Installez l'appareil sur une table.

2° Asseyez-vous confortablement.

3° Reposez-vous cinq minutes environ.

4° Enfilez le brassard gonflable au niveau de votre bras. Ajustez-le à la bonne hauteur dans le sens indiqué par le fabricant.

5° Placez votre bras sur la table à la hauteur de votre coeur, (c'est-à-dire au niveau de votre poitrine à hauteur de votre sein

6° Une fois bien installé, actionnez la mesure. Pendant le gonflage et le dégonflage du brassard ne bougez pas et restez détendu.

Afin de bien vous familiariser avec votre appareil, n'hésitez pas à faire plusieurs essais sans tenir compte des premiers résultats.

Quand mesurer votre pression artérielle?

- Le matin, avant le petit-déjeuner, (avant de prendre vos médicaments).
- Le soir, avant le coucher. Le matin et le soir, répétez la manoeuvre, à une ou deux minutes d'intervalle : un bras puis l'autre puis revenir au premier et notez la moyenne des trois mesures.
- Réalisez les mesures au moins trois jours consécutifs et n'hésitez pas à le refaire deux ou trois semaines de suite. **Nous envoyer le tableau toutes les 3 à 4 semaines et toujours bien refaire les mesures 3 jours avant chaque consultation**

Quels tensiomètres acheter ?

Vous trouverez la liste sur :

<http://www.automesure.com/Pages/tensiometre.htm>

Docteur Dominique Rueff