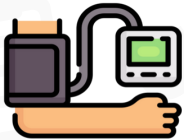


Comment prendre la pression artérielle ?

A la maison, au cabinet médical, ou chez le pharmacien, certaines règles sont importantes pour prendre la pression artérielle

- **Être assis confortablement dans un environnement calme**, depuis au moins 5 minutes avant la première mesure, dos soutenu par le dossier de la chaise et bras reposant sur la table
 - **Ne pas avoir fumé** avant la prise des mesures
 - **Ne pas parler ni bouger** pendant la prise



- Utiliser un **tensiomètre électronique** (*méthode auscultatoire uniquement chez les patients atteints d'arythmie, suspicion de pré éclampsie, ou chez l'enfant*) sur un bras nu
 - Utiliser un tensiomètre ayant obtenu le marquage CE et validé, avec un **brassard huméral** (au bras) plutôt qu'au poignet, moins fiable
 - Utiliser un **brassard adapté à la taille du bras** : brassard large si circonférence > 32 cm, petit brassard si < 26 cm, brassard standard sinon (*les professionnels doivent disposer de 3 tailles de brassard*)
 - Positionner le **brassard à hauteur du cœur**



- Prendre **3 mesures espacées d'une 1 à 2 minutes chacune** (avec mesures supplémentaires si les deux premières diffèrent de plus de 10 mmHg), la pression artérielle retenue est la moyenne des deux dernières prises
- Lors de la première visite, **prendre la pression artérielle à chaque bras** afin de dépister une éventuelle asymétrie (*une différence de 20 mmHg ou plus suggère une maladie athéromateuse, associée à un risque cardiovasculaire accru*). Par la suite prendre la mesure au bras ayant la pression artérielle la plus élevée
- Lors des premières visites, dépister une éventuelle **hypotension orthostatique** en prenant des mesures 1 minute et 3 minutes après le passage de la position assise à debout (à renouveler en cas de diabète, chez la personne âgée ou si prise de nombreux traitements)
- **Favoriser l'automesure tensionnelle** (AMT) pour le suivi de la pression artérielle, qui consiste à réaliser 3 mesures le matin et 3 mesures le soir, avant la prise des médicaments, avec 1 mn d'intervalle, pendant 3 jours consécutifs minimum.
 - Si la réalisation d'une automesure tensionnelle (AMT) n'est pas possible, il est nécessaire d'orienter le patient vers le cardiologue pour réaliser une mesure ambulatoire de pression artérielle (MAPA ou holter tensionnel des 24h)

1. Frank L J Visseren et al., ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: Developed by the Task Force for cardiovascular disease prevention in clinical practice with representatives of the European Society of Cardiology and 12 medical societies With the special contribution of the European Association of Preventive Cardiology (EAPC), European Heart Journal, Volume 42, Issue 34, 7 September 2021, Pages 3227–3337, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab484> - QR Code

2. Mesure de la pression artérielle, Société Française d'Hypertension artérielle, décembre 2018 - QR Code

3. Prise en charge de l'hypertension artérielle de l'adulte - Recommandations de bonnes pratiques HAS et SFHTA - Mis en ligne le 27 oct. 2016 - QR Code

4. Ameli.fr [Internet]. [cité 10 juin 2024]. Comment prendre sa tension artérielle à domicile ? Disponible sur: <https://www.ameli.fr/hauts-de-seine/assure/sante/bons-gestes/soins/prendre-tension-arterielle-domicile>

