



Fédération Française
des **Diabétiques**



L'AUTOMESURE DANS LE DIABÈTE :
glycémie, poids, tension artérielle

L'automesure dans le diabète : glycémie, poids, tension artérielle

Prendre soin au quotidien de son alimentation, de son activité physique et de son traitement médicamenteux contribue à un meilleur équilibre de son diabète. Il existe des outils de mesure, qui permettent de surveiller soi-même quelques indicateurs de facteur de risques de complications, notamment l'équilibre glycémique, le poids et la tension artérielle. Ce n'est pas toujours facile et c'est souvent contraignant dans la vie de tous les jours. Vivre en bonne santé, malgré le diabète, implique ces actes du quotidien. L'automesure est une démarche d'acteur de sa santé, aux côtés de l'équipe soignante qui vous suit, de votre entourage qui vous soutient —

La Fédération Française des Diabétiques

Créée en 1938 et reconnue d'utilité publique en 1976, la Fédération Française des Diabétiques est la plus importante association de patients diabétiques en France.

Ses missions sont :

- la défense de l'accès à des soins de qualité,
- la lutte contre les discriminations liées à la maladie,
- l'information et la prévention,
- l'accompagnement des personnes diabétiques pour améliorer leur qualité de vie,
- le financement de la recherche médicale.

La Fédération Française des Diabétiques comporte plus de **100 associations** locales qui regroupent

environ **130 000 membres** et bénéficie d'une légitimité reconnue auprès des pouvoirs publics et des professionnels de santé.

80% de ses ressources financières proviennent de la générosité publique et de ses partenaires. Ses comptes sont certifiés chaque année par un Commissaire aux Comptes.

Pour en savoir plus et trouver l'association locale la plus proche : www.afd.asso.fr

LIENS UTILES

sfhta.org
ansm.sante.fr
has-sante.fr

1	MESURER SA GLYCÉMIE	4
	Pourquoi mesurer sa glycémie ?	4
	Comment mesurer sa glycémie ?	5
	A quelle fréquence tester sa glycémie ?	6
	Choisir son lecteur de glycémie	8
	Quizz	10
2	MESURER ET SURVEILLER SON POIDS	11
	Pourquoi mesurer son poids ?	11
	Comment mesurer son poids ?	12
	A quelle fréquence se peser ?	12
	Choisir sa balance	12
	Quizz	15
3	MESURER SA TENSION ARTÉRIELLE	16
	Pourquoi mesurer sa tension artérielle ?	16
	Quelles sont les valeurs indicatives ?	17
	Comment mesurer sa tension ?	17
	A quelle fréquence mesurer sa tension ?	18
	Choisir son tensiomètre	19
	Quizz	19

Contenu rédactionnel : Laura PHIRMIS, Fédération Française des Diabétiques

Comité de relecture : comité scientifique de la Fédération Française des Diabétiques, patients diabétiques

Crédits photos : Fotolia, Laurent Belmonte, Phovoir, Dinno Santé

1 Mesurer sa glycémie

POURQUOI MESURER SA GLYCÉMIE, POUR QUELS PATIENTS ?

Surveiller soi-même sa glycémie est un acte important dans la gestion et le suivi de son diabète. La surveillance glycémique permet de connaître les retentissements d'évènements de la vie quotidienne (inhabituels ou non) sur le diabète.

L'autosurveillance sert à :

- Connaître immédiatement sa glycémie
- Contrôler les hypos et les hyperglycémies (dont les signes ne sont pas toujours ressentis) et adapter son traitement
- Prévenir les complications
- Observer l'effet de l'alimentation, du sport, d'une activité sur sa glycémie
- En concertation avec son médecin : adapter ses doses d'insuline
- S'assurer de l'efficacité de son traitement

Cette démarche est initiée et encadrée par le médecin en fonction du type de diabète et du traitement médicamenteux.

Ainsi, elle est :

- **Indispensable** dans le diabète de type 1
- **Nécessaire** dans le diabète de type 2 traité par insuline
- **Adaptée** au cas par cas dans le diabète de type 2 non insulino-traité.

Selon les dernières recommandations de la HAS¹ :

« L'autosurveillance glycémique n'est recommandée que si les résultats sont susceptibles d'entraîner une modification des mesures hygiéno-diététiques et/ou du traitement médicamenteux. La réalisation d'une auto-surveillance systématique chez les patients sous anti-diabétiques ne provoquant pas d'hypoglycémie n'est pas recommandée. L'autosurveillance glycémique est recommandée chez les patients diabétiques de type 2 traités par insuline, elle permet d'adapter les doses et de prévenir les hypoglycémies. »

1) « Stratégie médicamenteuse du contrôle glycémique du diabète de type 2 », Haute Autorité de Santé (HAS), février 2013.

COMMENT MESURER SA GLYCÉMIE ?

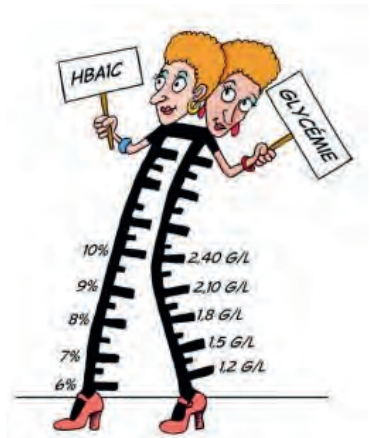
Globalement, il existe deux méthodes pour mesurer sa glycémie.

- **L'autosurveillance glycémique** qui consiste à mesurer sa glycémie à l'aide d'un lecteur, d'après un prélèvement d'une goutte de sang généralement au bout du doigt (glycémie capillaire).
- **La mesure de la glycémie à jeun** auprès d'un laboratoire d'analyses médicales.

Par ailleurs, il existe un examen, la mesure du taux de l'**HbA1c**, prescrit par le médecin, pour mesurer le taux moyen de sucre dans le sang au cours des deux ou trois derniers mois. Cet examen permet au médecin et au patient d'avoir une vision globale de l'équilibre glycémique sur cette période. En fonction des résultats, le médecin renforcera les mesures hygiéno-diététiques, adaptera le traitement, préconisera une auto-surveillance glycémique.

Pour mesurer soi-même sa glycémie, il faut s'équiper de :

- un lecteur de glycémie²,
- des bandelettes³ ou électrodes (stockées à sec),
- un stylo autopiqueur, **à usage strictement personnel pour éviter les risques infectieux**,
- des lancettes (fines aiguilles) stériles **à usage unique**, à adapter à l'autopiqueur,
- du savon,
- un carnet d'autosurveillance pour noter ses résultats,
- un collecteur (boîte jaune) pour les déchets perforants.



2) Le lecteur de glycémie est soumis à prescription médicale. Chez l'adulte, il est remboursable tous les 4 ans. Chez l'enfant tous les 2 ans.

3) La prise en charge par l'Assurance Maladie est limitée à 200 bandelettes par an pour les patients diabétiques de type 2 pour lesquels l'autosurveillance n'est pas systématique : traités par insulinosécréteurs (sulfamides hypoglycémifiants ou glinides, seuls ou associés à d'autres médicaments antidiabétiques), ou pour lesquels il est recherché une amélioration de l'équilibre glycémique (cf. arrêté du 25 février 2011).

A QUELLE FRÉQUENCE TESTER SA GLYCÉMIE ?

Avant tout contrôle, il est indispensable de connaître ses objectifs glycémiques : **à jeun et 2 heures après les repas (post-prandial)**. Votre médecin déterminera avec vous ces objectifs, ainsi que la fréquence de mesure en fonction du type de diabète, de la nature de votre traitement, des complications éventuellement associées, de votre âge...

Il n'existe pas de règle universelle, néanmoins, la HAS recommande actuellement :



	Objectifs glycémiques	Fréquence suggérée
Diabète de type 1	70 mg/dl à 120 mg/dl avant les repas <160 mg/dl en post-prandial	Au moins 4 tests par jour (6 à 8 par jour en cas de traitement par pompe à insuline).
Diabète de type 2		
Insulinothérapie en cours	70 mg/dl à 120 mg/dl avant les repas <180 mg/dl en post-prandial	Au moins 4 tests par jour si le traitement comprend plus d'une injection par jour, sinon 2 à 4 tests .
Insulinothérapie prévue (à court ou moyen terme)		2 à 4 tests par jour .
Traitement n'atteignant pas l'objectif glycémique		De 2 par semaine à 2 tests par jour comme outil d'éducation thérapeutique, pour démontrer l'effet de l'activité physique, de l'alimentation et du traitement médicamenteux.
Traitement par insulinosécréteurs (sulfamides hypoglycémiants, glinides)		Contrôles à effectuer pour rechercher ou confirmer une hypoglycémie et adapter le traitement le cas échéant 2 par semaine à 2 tests par jour .

Source : avis de la HAS, l'autosurveillance glycémique dans le diabète de type 2, avril 2011.

Dans certains cas particuliers, il est recommandé d'effectuer des contrôles supplémentaires :

- avant et après des efforts physiques intenses,
- avant de conduire,
- en cas de sensation de fatigue, de soif intense,
- en cas d'infection ou d'autres événements de santé,
- lors de certains traitements (corticothérapie...),
- dans certaines circonstances inhabituelles : repas de fête, activités imprévues...

Notez ces événements et parlez-en à votre médecin à l'occasion d'une consultation.

RÉUSSIR SON PRÉLÈVEMENT CAPILLAIRE

1. Vérifier l'état du matériel : fonctionnement du lecteur et de l'autopiqueur, date de péremption des bandelettes, ...
2. Se laver les mains au savon et à l'eau chaude pour favoriser l'arrivée du sang. **Éviter les désinfectants, crèmes et lotions qui fausseraient les résultats.**
3. Bien se sécher les mains.
4. Masser légèrement le doigt pour favoriser l'irrigation sanguine.
5. Insérer la lancette dans l'emplacement prévu sur l'autopiqueur.
6. Insérer la bandelette dans le lecteur.
7. Piquer ensuite sur le côté du doigt, puis approcher la bandelette de la gouttelette de sang. Le sang monte par capillarité et le lecteur affiche le résultat en quelques secondes.
8. Noter ensuite le résultat sur le carnet d'auto-surveillance glycémique en indiquant vos commentaires.
9. Jeter la lancette usagée dans le collecteur (boîte jaune) prévu à cet effet.



En cas de doute, n'hésitez pas à solliciter votre équipe soignante pour vous aider à effectuer les bons gestes.

CHOISIR SON LECTEUR DE GLYCÉMIE

Le choix d'un lecteur doit être avant tout adapté à votre mode de vie, à vos usages et à vos contraintes ou handicaps éventuels (problèmes de vue, problèmes articulaires...).

Certaines caractéristiques techniques et ergonomiques (maniabilité) doivent donc être prises en considération pour évaluer les performances d'un lecteur :

- **Les caractéristiques techniques du lecteur** : alarme programmable, temps de lecture, étalonnage, taille de l'écran, taille du lecteur, taille des caractères, alimentation (pile), durée de la garantie, connexion à un ordinateur...
- **Les caractéristiques techniques des électrodes** (ou bandelettes) : temps de lecture, volume de l'échantillon de sang, type de bandelettes...
- **Les spécificités** : composition du kit de démarrage⁴, rétroéclairage de l'écran, possibilité de rajouter du sang, prélèvement multi-sites...

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin, votre équipe soignante ou votre pharmacien pour vous aider dans votre choix.



4) Le kit de démarrage contient au moins : le lecteur de glycémie, un manuel d'utilisation, le stylo autopiqueur, des lancettes stériles et des bandelettes.

BON À SAVOIR

Pour vérifier le bon fonctionnement de votre lecteur, vous pouvez utiliser la solution de contrôle présente dans le kit. En cas de péremption de la solution de contrôle, il est possible de contacter le fabricant pour la remplacer. Si malgré ces vérifications, vous constatez un dysfonctionnement, demandez conseil à votre médecin.



La surveillance doit être systématique lorsque la glycémie est supérieure ou égale à 2,50 g/l.

Dans certaines circonstances (traitement par pompe à insuline, grossesse...), la surveillance de la glycémie doit s'accompagner d'une surveillance du sucre dans les urines et des corps cétoniques⁵ pour prévenir le risque d'acidocétose.

Elle doit être systématique lorsque la glycémie est supérieure ou égale à 2,50 g/l.

Il existe deux méthodes :

- **La surveillance urinaire** : la bandelette réactive détecte simultanément d'après les urines le sucre et l'acétone par comparaison à une échelle colorimétrique.
- **La cétonémie capillaire** : des lecteurs adaptés et des électrodes spécifiques permettent de mesurer l'acétone par prélèvement sanguin. En cas de présence de corps cétoniques, reportez-vous aux conseils de votre médecin ou de votre diabétologue.

5) Substances résultant de la dégradation des graisses, quand par manque d'insuline, l'organisme ne peut utiliser le glucose. L'excès de ces corps dans le sang entraîne un coma. L'acétone est l'un de ces corps cétoniques.

Quizz

Mesurer efficacement sa glycémie

1. Avant d'effectuer une glycémie capillaire, il est recommandé :

- a. De se désinfecter les mains à l'alcool.
- b. De se laver les mains avec du savon.
- c. De se désinfecter les mains avec une lingette.

Réponse b

2. La mesure de l'HbA1c est un examen permettant de mesurer :

- a. La glycémie à jeun.
- b. La fréquence des hypoglycémies.
- c. Le taux moyen de sucre dans le sang au cours des deux ou trois derniers mois.

Réponse c

3. Il est recommandé de contrôler l'acétone lorsque la glycémie est :

- a. Supérieure ou égale à 1,50 g/l.
- b. Supérieure ou égale à 2,50 g/l.
- c. Inférieure à 1g/l.

Réponse b

4. Dans le collecteur de déchets (boîte jaune) on jette les bandelettes usagées :

- a. Vrai.
- b. Faux.

Réponse b



2 Mesurer et surveiller son poids

POURQUOI MESURER SON POIDS ?

Se peser est un geste important dans le suivi de sa santé, particulièrement dans le suivi de son diabète. Le médecin traitant ou le diabétologue devrait contrôler systématiquement le poids à chaque consultation pour détecter un éventuel surpoids, une prise de poids ou un amaigrissement.

Au quotidien, la surveillance régulière du poids est également primordiale pour prévenir la survenue de complications (notamment cardiovasculaires) et de certaines maladies.

Surveiller régulièrement son poids permet :

- d'en suivre les variations⁶,
- d'évaluer les prises ou pertes de poids importantes, parfois sources de problèmes sous-jacents,
- de mesurer les effets sur le poids des mesures hygiéno-diététiques (alimentation équilibrée, activité physique régulière).

Cette surveillance n'est pas un acte anodin : **elle ne doit pas être réalisée de manière obsessionnelle, sans règles précises ou objectifs réalistes.**

Poids : que mesure-t-on exactement ?

Pour définir ce qu'est le poids, il est important de comprendre les notions de masse grasse et masse maigre. Le poids, c'est la **masse corporelle**. Dans notre corps, cette masse est répartie en deux éléments :

- **la masse grasse** : c'est la graisse corporelle. Elle représente 10 à 15% du poids corporel chez l'homme et 20 à 25% chez la femme.
- **la masse maigre** : elle comprend la masse osseuse, la masse musculaire et la masse des autres tissus comme les viscères et le sang.

Ainsi, l'obésité se caractérise par un excès de masse grasse. À l'inverse, la malnutrition entraîne une diminution de la masse maigre et des réserves de la masse grasse. Le muscle et la graisse sont deux entités différentes que la mesure du poids ne permet pas de distinguer, sauf par des balances spécifiques et souvent coûteuses. Par conséquent, pour mesurer et surveiller efficacement son poids, la pesée peut être complétée par deux autres méthodes : **le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC) et la mesure du tour de taille.**



Une perte de poids même modérée améliore l'équilibre du diabète.

⁶ Une prise de poids brutale peut parfois être liée à des œdèmes, en particulier, lorsqu'il y a une poussée d'insuffisance cardiaque. Dans ce cas, il faut contacter rapidement son médecin.



Il n'existe actuellement aucun processus de validation des balances par une autorité de santé indépendante.

COMMENT MESURER SON POIDS ?

• LA PESÉE

Pour se peser efficacement, il est conseillé de le faire à chaque fois dans les mêmes conditions, en respectant certaines règles :

- pesez-vous toujours en sous-vêtements,
- utilisez toujours la même balance car certaines variations peuvent être constatées d'un pèse-personne à l'autre et fausser ainsi l'estimation de prise ou perte de poids.

A quelle fréquence se peser ?

- La pesée s'effectue le matin, à jeun, à la même heure, après être allé aux toilettes.
- Pesez-vous une fois par mois et notez le résultat pour vous assurer que votre poids est stable de mois en mois.
- Une pesée à fréquence hebdomadaire est utile si vous suivez un régime (votre médecin peut vous conseiller sur la périodicité). Dans ce cas, il est important de se peser le même jour de la semaine, vers la même heure.

Choisir sa balance

Il existe des pèse-personnes à aiguille ou électroniques. Ce sont généralement des critères esthétiques et financiers qui influent sur nos choix. En effet, il n'existe actuellement aucun processus de validation des balances par une autorité de santé indépendante.

Des balances plus sophistiquées sont également disponibles : les impédancemètres (ou balance à impédancemétrie). Elles permettent de mesurer le pourcentage de graisse dans le corps. Toutefois, l'intérêt et la fiabilité de ces appareils ne sont pas démontrés pour le grand public (contrairement aux appareils du même type destinés aux professionnels).

• L'INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

L'indice de masse corporelle est une méthode de calcul indirecte de la masse grasse par comparaison du poids et de la taille.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids en kilogrammes}}{\text{Taille}^2}$$

Par exemple, si vous pesez 60 kg et mesurez 1,60 m, votre IMC sera de :

$$60 / 1,6 \times 1,6 = \mathbf{23,44}$$

Cette formule est uniquement applicable chez l'adulte de 18 à 65 ans. Elle n'est pas valable chez l'enfant, la femme enceinte ou certaines personnes très musclées (athlètes, culturistes...).

Elle permet de mesurer un éventuel excès de poids pouvant aller jusqu'à l'obésité⁷ :

de 18,5 à 25 : poids normal. En dessous, on parle de maigreur.

De 25 à 29,9 : surpoids. Considéré comme un stade « intermédiaire » moins grave que l'obésité. Toutefois, il favorise la survenue de troubles médicaux comme l'hypertension artérielle, les anomalies lipidiques, le diabète de type 2, l'insuffisance respiratoire...

A partir de 30 : obésité. A partir de cette valeur, l'excès de graisse entraîne une augmentation significative de la mortalité et de la morbidité (risque de déclencher des maladies).

A partir de 40 : obésité massive.



7) **Attention** : la gravité d'une obésité ne dépend pas que de l'IMC. D'autres facteurs sont à prendre en considération : le contexte social, le mode de vie (sédentaire ou actif), la présence d'autres pathologies, l'âge...
Seul votre médecin est compétent pour évaluer la gravité de l'obésité, le risque de complications et l'objectif de traitement.

• LA MESURE DU TOUR DE TAILLE

La mesure du tour de taille est une méthode qui peut vous permettre d'évaluer l'importance d'un excès de graisse abdominale et pour le médecin, le risque de survenue de maladie cardiovasculaire ou de diabète de type 2.



BIEN MESURER SON TOUR DE TAILLE

1. Restez debout, torse nu, les jambes légèrement écartées, votre poids réparti sur les deux jambes.
2. Prenez un mètre ruban de couturière et placez-le bien à plat, autour de la taille, entre la dernière côte et le haut de l'os de la hanche. Le ruban doit être tendu, sans le serrer ni l'éloigner de la peau.
3. Le ventre doit être le plus relâché possible.

Chez l'homme

- En dessous de 94 cm : tour de taille normal
- Entre 94 et 102 cm : surpoids
- Au-delà de 102 cm : obésité abdominale

Chez la femme

- En dessous de 80 cm : tour de taille normal
- Entre 80 et 88 cm : surpoids
- Au-delà de 88 cm : obésité abdominale



Quiz

Surveiller efficacement son poids

1. Il est recommandé de se peser :

- a. Quand on se sent serré dans ses vêtements.
- b. Tous les mois.
- c. Tous les 2 jours.

Réponse b

2. La pesée doit s'effectuer :

- a. A jeun.
- b. Après le petit déjeuner.
- c. A n'importe quel moment de la journée.

Réponse a

3. L'Indice de Masse Corporelle (IMC) est applicable :

- a. A tous.
- b. Aux personnes musclées.
- c. Aux adultes âgés de 18 à 65 ans.

Réponse c

4. Je mesure 1 m 75 et je pèse 80 kg, mon IMC est de :

- a. 31,3.
- b. 26,1.
- c. 22.

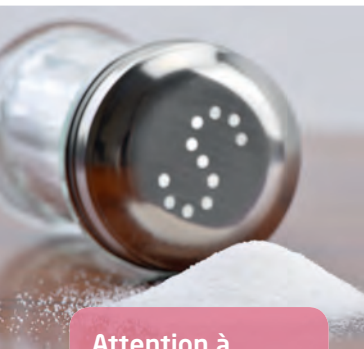
Réponse b

5. Je peux mesurer mon tour de taille en :

- a. Pinçant la peau au niveau de mon abdomen.
- b. En essayant mes vêtements préférés.
- c. Plaçant un ruban de couturière autour de la taille.

Réponse c

3 Mesurer sa tension artérielle



Attention à l'excès de sel qui élève de manière impressionnante l'hypertension artérielle.

8) Elle peut être un facteur de risque de diabète ou survenir lorsque le diabète est déclaré et être un facteur de risque de complications. En France, 60% des personnes diabétiques sont hypertendues.

POURQUOI MESURER SA TENSION ARTÉRIELLE

La tension artérielle est la force exercée par les battements du cœur pour propulser le sang dans les artères et les vaisseaux sanguins. Lorsque la pression artérielle s'élève au-dessus de la norme, de manière régulière, on parle d'**hypertension artérielle (HTA)**. Celle-ci est souvent associée au diabète⁸.

Les causes sont multiples :

- mauvaises habitudes alimentaires (notamment une alimentation trop riche en sel),
- surpoids,
- sédentarité,
- hérédité,
- certains traitements pouvant induire une augmentation de la pression artérielle (corticoïdes).

Les symptômes d'une hypertension artérielle sont **pratiquement imperceptibles**. Il est donc nécessaire, surtout lorsqu'on est diabétique, de surveiller régulièrement sa tension car l'hypertension représente un facteur de risque associé aux complications cardiovasculaires, rénales, ophtalmologiques, neurologiques...

Ainsi, mesurer sa tension permet :

- d'analyser son niveau de tension artérielle,
- d'améliorer la connaissance et l'ajustement des facteurs de risques cardiovasculaires (alimentation, tabac, activité physique, ...),
- pour le médecin, de mesurer les effets du traitement médicamenteux.

QUELLES SONT LES VALEURS INDICATIVES ?

La pression artérielle est très variable tout au long de la journée. Les valeurs ne sont pas identiques pour tout le monde et varient en fonction de l'âge, par exemple.

L'automesure est particulièrement recommandée pour détecter des phénomènes de l'hypertension dits de « **blouse blanche** » (plus élevée en présence du médecin) ou dite « **masquée** » (pas d'hypertension au cabinet médical mais détectée à domicile lors de l'automesure).

La pression artérielle normale maximale pour une personne en bonne santé est de :

- 140-90 mm Hg⁹ (ou 14-9 cm Hg) lorsqu'elle est mesurée au cabinet médical
- 135-85 mm Hg, lorsqu'elle est mesurée à domicile
- chez une personne diabétique la pression artérielle doit être **égale ou inférieure à 130-80 mm Hg**.

9) La tension se mesure en millimètre de mercure. Le premier chiffre correspond à la pression maximale (systole), au moment où le cœur se contracte pour propulser le sang vers les artères. Le second chiffre correspond au moment où le cœur se relâche (diastole) et où la pression est la plus faible.

10) Glycémie à jeun, ionogramme sanguin, créatininémie, microalbuminurie, bilan lipidique et protéinurie.

11) Trois périodes sont mesurées : la période diurne, la période nocturne, la période sur 24h.

COMMENT MESURER SA TENSION ?

Outre la mesure occasionnelle de la tension au cabinet médical, il existe actuellement deux méthodes de mesure : **la mesure ambulatoire de la tension artérielle et l'autosurveillance**.

Lorsque le médecin suspecte une hypertension artérielle, il prescrit un bilan-biologique initial¹⁰. Il confirme son diagnostic en proposant une mesure ambulatoire de la tension artérielle (MAPA) ou un holter tensionnel pour mesurer la tension du patient sur 24 heures¹¹, **en dehors du cabinet médical**.

Si le diagnostic est confirmé, il prescrit un traitement antihypertenseur accompagné de mesures hygiéno-diététiques : alimentation allégée en sel et riche en fruits et légumes, reprise ou renforcement de l'activité physique, arrêt du tabac, réduction de la consommation d'alcool...

Dans le cadre d'un suivi régulier, il recommande une surveillance de la tension artérielle à l'aide d'un appareil de mesure : **l'autotensiomètre**.

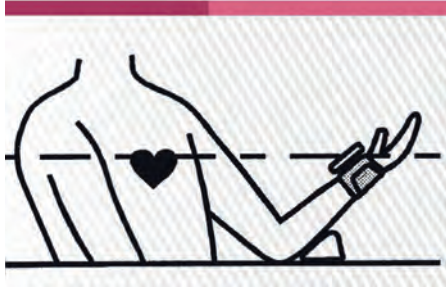
Il existe deux types d'appareil : **le tensiomètre au bras** (ou brassard huméral) et **le tensiomètre au poignet**.



Brassard huméral

- Le brassard doit être étroitement appliqué sur le bras, en veillant à ce qu'il ne soit pas trop serré, ce qui pourrait fausser le résultat (risque de surestimation de la pression artérielle). Il doit être placé à bonne hauteur, au niveau du cœur (bord inférieur à environ 2 cm du pli du coude).
- Veillez également à ce qu'aucun vêtement ne serre le dessus du bras.
- Posez votre avant-bras sur une table, paume de main tournée vers le haut.

Installation



Tensiomètre au poignet

- Placez correctement l'appareil selon les instructions du mode d'emploi.
- Posez votre bras sur la table, la paume de la main vers le haut.
- Posez le coude sur un support et positionnez l'avant-bras de façon à ce qu'il soit au même niveau que le cœur.

A QUELLE FRÉQUENCE MESURER SA TENSION ?

Une mesure de la tension efficace doit répondre à certaines règles et doit être encadrée par votre médecin.

Chaque mois, sauf indication précise de votre médecin, il est recommandé de faire :

- 3 mesures le matin au réveil, à 1 mn d'intervalle, avant le petit-déjeuner et avant la prise de médicaments,
- 3 mesures le soir entre le dîner et le coucher pendant 3 jours consécutifs.

Notez vos résultats et montrez-les à votre médecin lors de la prochaine consultation.

BIEN MESURER SA TENSION

La mesure de la tension doit s'effectuer **au calme après quelques minutes de repos**, à distance de tout effort physique, prise de café ou de cigarette.

Soyez confortablement assis dans un fauteuil ou devant une table. Pendant la prise de la mesure, ne bougez pas, ne serrez pas le poing.

CHOISIR SON TENSIONNOMÈTRE

Les autotensionnometres ne sont pas pris en charge par l'Assurance Maladie. Demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin pour choisir un modèle adapté.

De nombreux appareils existent sur le marché, ils disposent de fonctionnalités diverses (mémorisation des résultats, mode d'affichage...). Pour vous aider dans l'achat d'un autotensionnometre, l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des Produits de Santé (ANSM anciennement AFSSAPS) a publié une liste non exhaustive de modèles en conformité¹² se fixant au poignet ou au bras. Cette liste est régulièrement mise à jour.

12) Appareils marqués CE dont la validation clinique de la fonction de mesure de la pression artérielle est revendiquée conforme. Consulter le site de l'ANSM : ansm.sante.fr

Quizz Mesurer efficacement sa tension

1. Pour mesurer ma tension, j'utilise :

- a. Un tensionnometre au bras.
- b. Un tensionnometre au poignet.
- c. L'un ou l'autre, l'important c'est qu'il soit homologué.

Réponse c

2. Je mesure ma tension :

- a. Matin, midi et soir.
- b. Lorsque j'ai mal à la tête.
- c. Matin et soir.

Réponse c

3. Quelle est la meilleure position pour prendre sa tension :

- a. Debout.
- b. Allongé.
- c. Assis devant une table.

Réponse c



4. Combien de mesures prendre à la suite :

- a. Une suffit.
- b. Trois de suite à une minute d'intervalle.
- c. Deux de suite à une minute d'intervalle.

Réponse b

5. Je mesure ma tension :

- a. 2 jours de suite.
- b. 3 jours de suite.
- c. 4 jours de suite.

Réponse b



Plus d'informations et de conseils
sur www.afd.asso.fr



**Fédération Française
des Diabétiques**

88, rue de la Roquette 75544 Paris cedex 11

Tél + 33 (0) 1 40 09 24 25

Fax + 33 (0) 1 40 09 20 30

Mail afd@afd.asso.fr

Ce livret a été réalisé avec le soutien de

Dinno  **Santé**

 **N° Vert** 0 800 697 598

www.dinnosante.fr

