

Lyne Cloutier, inf. PhD

Professeure titulaire, département des sciences infirmières

**Mesures de la pression artérielle;
comment s'y préparer afin de
collaborer activement.**

Objectifs de la présentation

- Reconnaître l'importance de l'hypertension artérielle et ses complications
- Distinguer les deux types de mesures de pression artérielle qui sont réalisées à domicile
- Connaître la façon de procéder pour les mesures, la technique et les appareils utilisés

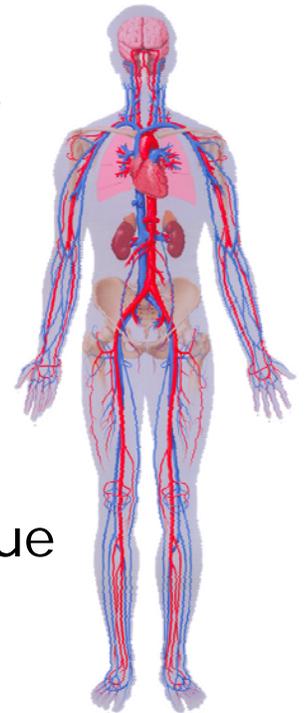
Qu'est-ce que la pression artérielle?

- La force exercée par le sang sur les parois des vaisseaux sanguins. Elle est essentielle pour irriguer les organes et les tissus afin de fournir l'oxygène et les nutriments.
 - Le chiffre du haut: lorsque le cœur bat  120
 - Le chiffre du bas: lorsque le cœur est au repos  80
- Si la pression artérielle est trop élevée, comme dans le cas de **l'hypertension artérielle**, les vaisseaux sanguins peuvent s'endommager et entraîner des complications.

Kaplan, N.M. and G.V. Ronald, Kaplan's Clinical Hypertension. 2014, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 518.

L'hypertension est **silencieuse** mais ses complications sont nombreuses

- Cerveau → Accidents vasculaires cérébraux, démences
- Yeux → Rétinopathie
- Cœur → infarctus du myocarde, angine, insuffisance cardiaque
- Reins → Insuffisance rénale chronique
- Vaisseaux sanguins → Maladie vasculaire périphérique



Quelles sont les valeurs normales?

Qui	Valeur cible
Population générale	Moins de 140 / 90 mm Hg
Personnes qui ont des problèmes rénaux	Moins de 130 / 89 mm Hg

Qui est touché par l'hypertension?

- 1 adulte sur 5 au Canada
- Après 65 ans → 1 personne sur 2

Daskalopoulou, S.S., et al., The 2015 CHEP recommendations for blood pressure measurement, diagnosis, assessment of risk, prevention, and treatment of hypertension. CJC, 2015. 31(5): p. 549-568.

Toutes nos activités affectent la pression artérielle

Activité	Pa systolique	Pa diastolique
Assister à une réunion	+ 20	+ 15
Se déplacer pour aller travailler	+ 16	+ 13
S'habiller	+ 12	+ 10
Marcher	+ 12	
Parler au téléphone	+ 10	
Manger	+ 9	
Travailler au bureau	+ 6	+ 5
Lire	+ 2	+ 2
Regarder la télévision	+ 0,3	+ 1



CMAJ 1999; 161: 227 (8)

Mesurer la pression artérielle: Essentiel pour prévenir et contrôler

En clinique



Ambulatoire (MAPA)

À domicile



Mesure de la pression à domicile

- Protocole
- Seuils de référence
- Technique
- Appareils

Protocole

- Protocole
 - Deux mesures le matin et 2 mesures le soir
 - Avant le déjeuner et 2 heures après le souper
 - Avant la prise de médicaments
 - Faire la moyenne des résultats obtenus en éliminant les données de la première journée
- Une mesure isolée \neq mesure à domicile

Seuils de références

Une PA en clinique de 140/90 mmHg présente un risque équivalent de:

Description	PA (mmHg)
Mesure à domicile	135 / 85
Moyenne de jour pour MAPA	135 / 85
Moyenne 24-heures MAPA	130 / 80

Cloutier, L., et al., A New Algorithm for the Diagnosis of Hypertension in Canada. CJC, 31(5): p. 620-630.



Dos supporté

Bras supporté à la
hauteur du coeur

Pieds à plat sur le
sol

135
—
85
mmHg

Après 5 min. de
repos

- Un carnet d'enseignement est disponible www.hypertension.qc.ca



	DATE	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
MATIN	1	Systolique						
		Diastolique						
	2	Systolique						
		Diastolique						
SOIR	1	Systolique						
		Diastolique						
	2	Systolique						
		Diastolique						

• Le tableau peut être photocopié

Appareils

- Brassard de la bonne taille
- Appareil validé: hypertension.qc.ca
 - Avec ou sans mémoire / logiciel
 - Guide d'instructions compréhensible
 - Lisibilité des chiffres sur l'afficheur
 - Bouton facile à presser
 - Brassard facile à installer



À savoir

- Notion de “bons” et “mauvais” résultats
- Mesures isolées
- Capacité à réaliser la moyenne
- Retrait de la première journée
- Omission ou ajout de mesures
- Possibilité que la mesure “à la maison” soit faite par ou en présence d’un observateur

Mesure ambulatoire de la pression artérielle (MAPA)

- Appareil est porté pendant 24 heures
- Est réalisée lors d'une journée typique avec des activités habituelles
- Bras non dominant est utilisé
- L'appareil démarre seul:
 - Jour: chaque 30 minutes
 - Nuit : 30-60 minutes



Préparation pour le MAPA

(prévoir de 10 à 20 minutes)

- Expliquer la procédure et la fréquence des mesures (alarmes);
- **Bras immobile le long du corps durant les mesures**
- Le brassard ne doit pas être retiré (sinon, mettre l'appareil en arrêt)
- Mesures de précaution (ne pas mouiller, échapper);
- La première mesure sera réalisée en clinique.



Conclusion

- L'hypertension artérielle est fréquente, silencieuse et peut entraîner plusieurs complications
- Les mesures de la pression artérielle, surtout celles qui sont réalisées à la maison (à domicile ou MAPA) permettent d'en savoir davantage sur les vraies valeurs de pression artérielle
- De meilleures connaissances sur les mesures permettent de collaborer pleinement à l'atteinte des cibles de traitement

Merci!

Lyne Cloutier UQTR
Lyne.cloutier@uqtr.ca