



17 Mai 2011 : Journée mondiale de l'Hypertension

La Ligue Cardiologique Belge et le Comité Belge de Lutte contre l'Hypertension appellent les Belges à s'informer sur l'automesure

Bruxelles, le 10 mai 2011 – La Ligue Cardiologique Belge et le Comité Belge de lutte contre l'Hypertension souhaitent rappeler, à l'occasion de la Journée Mondiale de l'Hypertension, que cette affection est la deuxième cause de mortalité après le tabagisme, qu'elle touche deux millions de Belges et est responsable chaque année de +/- 15.000 décès par an en Belgique¹. Une des pistes pour améliorer la lutte contre l'hypertension est l'automesure – c'est-à-dire la mesure de la tension artérielle par le patient lui-même, à domicile. Mais cette automesure doit se faire dans de bonnes conditions pour pouvoir être fiable – pourtant celle-ci ne se fait pas toujours correctement, comme le démontre les résultats d'une enquête menée auprès de la population belge.

Qu'est-ce que c'est l'hypertension?

La *pression artérielle* (communément appelée *tension artérielle*) est la force exercée par la circulation sanguine sur les parois des artères. On parle de pression artérielle élevée ou d'**hypertension lorsque la tension artérielle est supérieure ou égale à 140/90 mmHg.** (voir fiche « Hypertension »). Un patient est hypertendu lorsque sa tension au repos est régulièrement supérieure ou égale à 140/90.

L'automesure en Belgique

La Ligue Cardiologique et le Comité Belge de lutte contre l'Hypertension ont mené une enquête² auprès de la population belge pour en savoir plus sur la manière dont les belges pratiquent l'automesure et s'ils la pratiquent correctement. Selon l'enquête, **près de 60% des personnes sondées possèdent un appareil pour mesurer la tension artérielle à domicile** et **quatre sur dix** mesurent leur tension artérielle régulièrement, c'est-à-dire **une fois par mois**. Pourtant, posséder un appareil et l'utiliser régulièrement ne veut pas dire qu'on sait comment l'utiliser ni qu'on applique les règles de bonne pratique.

En effet, lorsqu'on interroge les personnes pratiquant l'automesure sur les valeurs considérées comme normales pour la tension artérielle, il s'avère que **la plupart ne les connaissent pas**. Pour rappel, un patient est hypertendu lorsque sa tension chez le médecin est régulièrement supérieure ou égale à 140/90 mmHg. Cependant pour l'automesure à domicile, la tension artérielle considérée comme normale est **< 135/85 mmHg**.

L'enquête nous apprend aussi que près d'**un Belge sur trois** utilise son appareil **lorsqu'il pense avoir une tension élevée**, alors que l'hypertension est, par définition difficile à percevoir et doit se mesurer sur le long terme, pas seulement à un moment donné. Parmi les raisons qui poussent les personnes à pratiquer l'automesure on retrouve le palmarès suivant :

- la grande majorité des Belges déclarent pratiquer l'automesure par initiative personnelle (58%) ;
- Seulement un Belge sur trois déclare la pratiquer sur conseil de son médecin ;
- Enfin, 6% déclarent pratiquer l'automesure sur les conseils de la famille ou des amis.

Selon les chiffres de l'enquête, **plus de la moitié** des Belges pratiquant l'automesure **ne communiquent pas régulièrement leurs résultats à leur médecin**, pourtant il est essentiel de les lui communiquer et d'ainsi pouvoir interpréter les résultats et en tirer les conclusions nécessaires.

¹Enquête de santé par interview, Synthèse Belgique 2004, Institut Scientifique de la Santé Publique: IPH/EPI REPORTS N°2006-036.

² Enquête réalisée à la demande de la Ligue Cardiologique Belge et du Comité Belge de lutte contre l'Hypertension par iVox auprès d'un échantillon représentatif de la population belge (1.000 personnes) du 14 au 22 avril 2011.



Appareil au bras ou au poignet ?

La majorité des Belges utilisent **un appareil au poignet** afin de mesurer leur tension artérielle, mais il faut savoir que le choix d'un appareil au bras ou au poignet n'est pas anodin. Selon les experts, les tensiomètres positionnés **sur le bras sont les plus fiables** et sont ceux recommandés par les médecins. En revanche, les tensiomètres positionnés sur le poignet semblent plus faciles à utiliser, mais ils nécessitent une utilisation plus stricte. Les chiffres tensionnels obtenus peuvent être influencés par le degré de fléchissement du poignet et la position de la main par rapport au cœur.

Où acheter son appareil ?

L'enquête nous apprend également qu'**un Belge sur trois** se procure son appareil au **supermarché**. Mais où faut-il acheter un appareil de mesure ? Il est fortement conseillé d'acheter un tensiomètre **validé**. La liste des principaux appareils validés se trouve sur le site web www.automesure.com. Des conseils pour l'achat d'un appareil peuvent être obtenus auprès d'un professionnel de la santé (médecin, pharmacien). La vente réalisée en pharmacie permet d'obtenir, de la part du pharmacien, des conseils sur la fiabilité d'un appareil et sur une bonne utilisation pour réaliser le relevé d'automesure. Il est indispensable de prendre l'avis de votre médecin sur l'utilité de l'automesure dans votre cas, l'utilisation de l'appareil et l'interprétation des mesures tensionnelles obtenues.

Conseils pour pratiquer l'automesure correctement

Des gestes simples pour pratiquer l'automesure

- 1) Procurez-vous un appareil validé. La liste des principaux appareils validés se trouve sur www.automesure.com
- 2) Effectuez l'automesure après 5 minutes en position assise.
- 3) Prenez 2 mesures le matin, 2 mesures le soir et ce 7 jours de suite. Les mesures doivent être effectuées avant la prise des médicaments antihypertenseurs.
- 4) Tenez à jour un relevé d'automesure reprenant les valeurs mesurées. Certains appareils ont une mémoire des résultats que votre médecin pourra consulter directement.
- 5) Calculez la moyenne des mesures sur 7 jours (ne pas tenir compte des mesures du premier jour).
- 6) Interprétez les chiffres de tension (la moyenne des tensions mesurées par une automesure doit être inférieure à 135/85 mmHg).
- 7) Montrez à votre médecin votre relevé d'automesure, cela l'aidera à mieux soigner votre hypertension.
- 8) Ne modifiez pas votre traitement sans avoir pris l'avis de votre médecin.
- 9) N'oubliez pas de bouger et de manger sainement! L'hypertension est en effet favorisée par certains facteurs environnementaux sur lesquels nous pouvons facilement agir. Une activité physique régulière (10 000 pas par jour) et une alimentation équilibrée en apportant une attention toute particulière à limiter votre consommation de sel et d'alcool sont essentielles pour prévenir et contrôler l'hypertension.

###



Note à la rédaction, non destinée à la publication

Pour plus d'informations ou pour toute demande d'interview avec les experts suivants :

- **Prof. Alexandre Persu**, Président du Comité Belge de Lutte contre l'Hypertension Artérielle, Cliniques Universitaires Saint-Luc, Bruxelles;
- **Dr Hilde Heuten**, Secrétaire du Comité Belge de Lutte contre l'Hypertension Artérielle, UZA;
- **Prof. Jean-Marie Krzesinski**, Trésorier du Comité Belge de Lutte contre l'Hypertension Artérielle, UZLeuven ;
- **Prof. Marc Leeman**, membre du Comité Belge de Lutte contre l'Hypertension Artérielle, Erasme;
- **Dr. Jan Staessen**, membre du Comité Belge de Lutte contre l'Hypertension Artérielle, ULg Sart-Tilman ;
- **Prof. Alain Dupont**, membre du Comité Belge de Lutte contre l'Hypertension Artérielle, UZ Brussel;
- **Dr. Tine De Backer**, membre du Comité Belge de Lutte contre l'Hypertension Artérielle, UZ-Gent.

veuillez prendre contact avec :

Julie Grade
Hill & Knowlton
02 737 95 00
jgrade@hillandknowlton.com

Erika Van Bogget
Hill & Knowlton
02 737 95 00
evbogget@hillandknowlton.com

À propos de la Ligue Cardiologique Belge

Créée en 1968, la Ligue Cardiologique Belge est une plateforme d'informations et d'échanges autour des maladies cardiovasculaires en Belgique au service des patients. Depuis plus de quarante ans, elle se bat pour prévenir les maladies cardiovasculaires, tant au niveau de la prévention primaire (vers le grand public et toute personne susceptible d'être confrontée à ces affections) que de la prévention secondaire (auprès des patients qui ont eu un accident cardiaque ou vasculaire). Au-delà de cette mission essentielle de prévention, la Ligue Cardiologique Belge entend mener un travail d'information de grande envergure concernant, d'une part, les problèmes de prévention et les maladies cardiovasculaires en général, et d'autre part, la détection et le « screening » de ces maladies. Enfin, au quotidien, la Ligue aide les cardiaques à se réadapter au niveau social, familial, professionnel et collabore avec les associations de patients réparties dans le pays.

Pour plus d'informations : info@liguecardioliga.be - www.liguecardiologique.be

À propos du Comité belge de Lutte contre l'Hypertension Artérielle (CBH)

Le CBH a été fondé en 1972. Ses objectifs sont : d'informer la population générale au sujet de l'hypertension artérielle, de tenir les médecins au courant des progrès réalisés dans le domaine de la prise en charge de cette affection, et de soutenir la recherche faite dans ce domaine. A cet effet, elle peut développer tout type d'activités, comme des congrès, des symposiums, des projets d'étude, des brochures, l'attribution d'un prix annuel et la création d'un site internet. Au moins deux activités sont organisées chaque année: une réunion éducative visant à informer les médecins et le personnel soignant intéressé par l'hypertension artérielle sur les nouveaux développements et lignes de conduite dans ce domaine, et une réunion scientifique durant laquelle les résultats d'études scientifiques sont présentés et discutés entre les membres de l'association.