



LE LIVRET DU FILM

Mesurer sa tension sans se tromper

Tenir le carnet, lire la moyenne, emporter trois jours de chiffres
chez son médecin.

COEUR & CIRCULATION • LE CŒUR, AUTREMENT • FILM DE 10 MIN

Ce que ce film vous fait comprendre

Le brassard du cabinet a affiché un chiffre haut, et le médecin vous a demandé de recommencer chez vous. Ce livret prend le carnet avec vous : comment préparer cinq minutes de calme avant la mesure, où poser le brassard sur le bras, pourquoi la règle des trois donne une moyenne plutôt qu'un instantané, et comment lire le carnet rempli plutôt qu'une ligne isolée. Il explique aussi les deux situations que le cabinet ne voit pas — la tension haute uniquement en consultation et la tension haute uniquement à la maison — et pourquoi elles ne demandent pas la même réponse. Ce que vous emportez : un journal de dix-huit lignes, la moyenne à calculer, et les repères pour en parler à votre prochain rendez-vous.

- 01 Le syndrome de la blouse blanche est réel : le cabinet libère un peu de cortisol, et c'est surtout le grand chiffre qui monte.
- 02 Les seuils ne sont pas les mêmes : la Haute Autorité de santé définit l'hypertension à 140/90 au cabinet et à 135/85 en moyenne à la maison.
- 03 La règle des trois : trois mesures matin et soir, trois jours de suite, toutes notées — la troisième est souvent plus basse que la première.
- 04 Le petit chiffre bouge moins que le grand avec le stress ; c'est lui que le médecin surveille en premier.
- 05 L'hypertension masquée — normale au cabinet, haute à la maison — est plus fréquente chez les personnes diabétiques et expose à un risque élevé.
- 06 Un carnet de dix-huit lignes remplace la question angoissée par une conversation sur des faits datés.

SOMMAIRE

- 01 Chez le médecin, le chiffre était haut
- 02 Pourquoi la blouse blanche fait monter le grand chiffre
- 03 Le brassard, le bras, et la hauteur du cœur
- 04 Cinq minutes avant d'appuyer sur le bouton
- 05 Trois le matin, trois le soir, trois jours
- 06 Un carnet, une moyenne, un seuil
- 07 Haute chez lui, normale chez vous
- 08 Normale chez lui, haute chez vous
- 09 Pourquoi le chiffre bouge d'une prise à l'autre
- 10 Le carnet se lit en tendance, pas en verdict
- 11 Vous ne rapportez plus un chiffre, vous rapportez trois jours
- Lexique
- Mon carnet de tension
- Sources

01

CHAPITRE 1

Chez le médecin, le chiffre était haut

Un chiffre haut au cabinet ne dit pas encore si votre tension est haute : il dit que ce jour-là, à cet endroit, le brassard a mesuré ça.

L'enveloppe du résultat, la salle d'attente, les embouteillages du matin : tout ce qui précède la mesure peut faire grimper le grand chiffre. Le Dr Éric Ménat, médecin généraliste, décrit des patients qui n'ont jamais eu de tension haute en dehors du cabinet et qui reviennent avec un chiffre inquiétant chaque fois qu'ils s'y assoient. Ce n'est pas une comédie, c'est une physiologie : le corps libère du cortisol et de l'adrénaline quand il est un peu moins à l'aise que d'habitude, et ces hormones font monter la pression le temps de la mesure.

CE QUE VOUS VOUS DEMANDEZ

- Le matin, ou le soir ?
- Allongé, ou assis ?
- Combien de fois par jour ?

Sans que ça devienne une obsession

Dr Éric Ménat

Image du film · chapitre 1

La mesure à la maison a été inventée pour distinguer ce moment de cabinet du reste de vos journées. Ce n'est pas un doublon de la consultation : c'est une autre information, prise dans un autre contexte, qui dit ce que la tension fait quand personne ne la regarde. Ce livret vous accompagne pour la prendre correctement, l'enregistrer simplement, et l'interpréter avant de la montrer à votre médecin.

LE SEUIL DU CABINET ET LE SEUIL DE LA MAISON

La Haute Autorité de santé pose deux seuils différents : 140/90 en consultation, 135/85 en moyenne à la maison. Le seuil de la maison est plus bas parce que la maison est plus calme. C'est ce seuil-là que votre carnet va regarder.

Pourquoi la blouse blanche fait monter le grand chiffre

Ce qui monte en consultation, c'est surtout la systolique : elle réagit au stress et à l'effort, alors que la diastolique, elle, dépend plutôt de la rigidité de la paroi.

Les deux chiffres du tensiomètre mesurent deux moments du même battement. La systolique — le grand chiffre — est la pression au moment où le cœur pousse le sang. Elle monte quand vous grimpez un escalier, quand vous avez une émotion forte, ou simplement quand vous êtes moins à l'aise qu'au calme. La diastolique — le petit chiffre — est la pression quand le cœur se relâche entre deux battements : elle bouge moins avec le stress et reflète davantage l'état de la paroi artérielle.

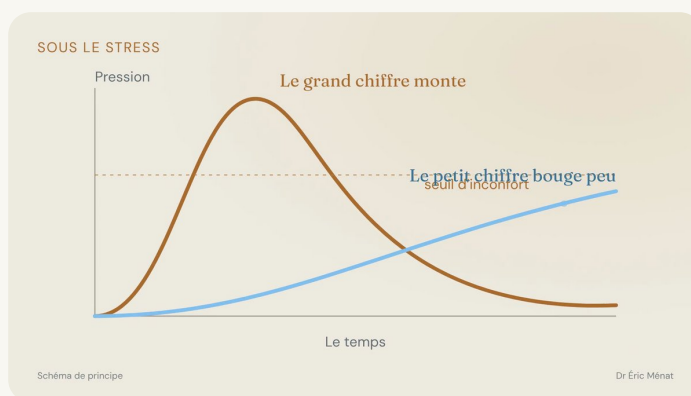


Image du film · chapitre 2

C'est pour cela que le Dr Ménat surveille le petit chiffre en priorité : si c'est lui qui monte, quelque chose a changé dans l'artère, pas seulement dans votre humeur du moment. Et c'est pour cela que le syndrome de la blouse blanche se lit surtout sur le grand chiffre : le petit, lui, ne se laisse pas impressionner par la salle d'attente.

03 CHAPITRE 3 Le brassard, le bras, et la hauteur du cœur

Avant la mesure, l'installation compte : un brassard mal placé ou un bras trop bas peut faire varier le chiffre de plusieurs millimètres.

La Société française d'hypertension artérielle recommande un tensiomètre à brassard posé sur le bras, pas au poignet : les appareils de poignet sont plus sensibles à la position du bras et donnent plus souvent des résultats erronés. Si vous avez déjà un appareil de poignet, vérifiez qu'il figure sur une liste d'appareils validés — les recommandations européennes renvoient à des listes publiques consultables en ligne.



Image du film · chapitre 3

Le brassard se pose directement sur la peau, jamais sur une manche. Le bras se pose à plat sur la table, détendu, et le milieu du brassard doit se trouver à la hauteur du cœur. Un brassard trop bas surestime la pression; un brassard trop haut la sous-estime. Ce n'est pas un détail : quelques centimètres de différence peuvent faire varier le chiffre de deux à trois millimètres, ce qui est significatif quand on cherche à savoir si l'on est de part ou d'autre du seuil.

BRASSARD DE BRAS OU DE POIGNET ?

La SFHTA recommande le brassard de bras (2018). Les appareils de poignet exposent à plus d'erreurs de position. Si vous en avez un, vérifiez qu'il est sur la liste d'appareils validés de la British or Irish Hypertension Society (dafne.diabetes.ie/bp-devices).

04

CHAPITRE 4

Cinq minutes avant d'appuyer sur le bouton

La mesure commence cinq minutes avant le bouton : s'asseoir, ne rien boire de chaud ni de stimulant dans la demi-heure, et ne pas parler pendant que l'appareil tourne.

Asseyez-vous dos au dossier, jambes décroisées, pieds à plat sur le sol, bras posé sur la table. Attendez cinq minutes sans parler, sans lire votre téléphone, sans vous lever. Ce n'est pas de la préciosité : l'appareil mesure une pression instantanée, et si ce moment ressemble à du repos, la mesure reflétera votre tension au repos.

Dans la demi-heure qui précède, ni café, ni tabac, ni effort physique, et si possible une vessie vidée — la rétention urinaire fait monter la pression de façon mesurable. Le Dr Ménat ajoute la digestion à la liste, parce qu'un repas complet fait aussi varier le grand chiffre pendant une à deux heures. En respectant ces conditions à chaque prise, vous permettez au carnet de comparer des lignes comparables entre elles.



Image du film · chapitre 4

Trois le matin, trois le soir, trois jours

La règle des trois donne dix-huit lignes, et c'est leur moyenne qui compte — pas la plus haute, ni la plus basse.

La méthode que les médecins français utilisent s'appelle la règle des trois : trois mesures le matin avant le petit-déjeuner et avant les médicaments, trois mesures le soir avant de dormir, à une minute d'intervalle, pendant trois jours consécutifs. Vous noterez toutes les mesures, même celle qui vous semble fausse, même celle qui semble trop haute ou trop basse.

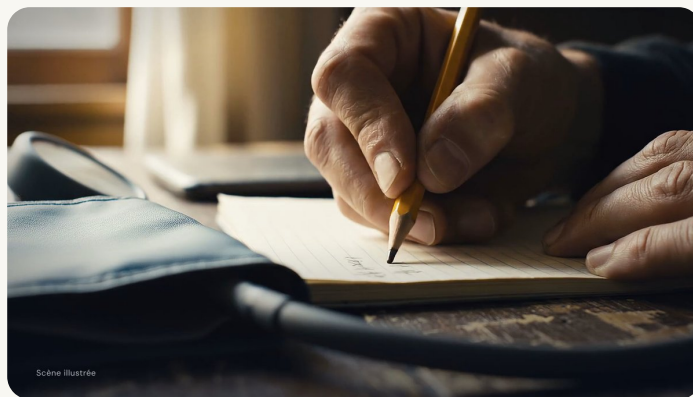


Image du film · chapitre 5

Pourquoi trois à chaque fois? Parce que le simple fait de se mesurer crée un petit stress, et la troisième mesure est régulièrement plus basse que la première chez les personnes qui commencent à tenir ce carnet. Ce n'est pas la troisième qu'on garde — on garde les trois, et leur moyenne dit davantage que l'une d'elles prise seule. Trois jours, c'est court. C'est assez pour que le médecin voie une tendance et non un instantané.

LA RÈGLE DES TROIS EN PRATIQUE

Matin : 3 mesures avant le petit-déjeuner et avant les médicaments. Soir : 3 mesures avant le coucher. Intervalle : 1 minute entre chaque. Durée : 3 jours consécutifs. Total : 18 lignes dans le carnet.

Un carnet, une moyenne, un seuil

Au bout de trois jours, c'est la moyenne des dix-huit lignes qui parle — et la Haute Autorité de santé retient 135 pour le grand chiffre et 85 pour le petit.

Le carnet peut être ordinaire : une page par jour, une ligne par mesure, avec l'heure, le grand chiffre et le petit. Beaucoup d'appareils gardent les mesures en mémoire, mais le carnet écrit est plus facile à montrer à son médecin, et l'acte de noter aide à repérer une tendance au fil des jours.

Au bout de trois jours, additionnez les grands chiffres du matin et du soir et divisez par dix-huit : c'est votre moyenne systolique à la maison. Faites de même pour les petits chiffres. La Haute Autorité de santé retient un seuil d'hypertension quand cette moyenne atteint 135 pour le grand chiffre ou 85 pour le petit. En dessous, votre tension à la maison est dans la fourchette normale. Au-dessus, le médecin a un chiffre sur lequel travailler — pas une impression, une moyenne.

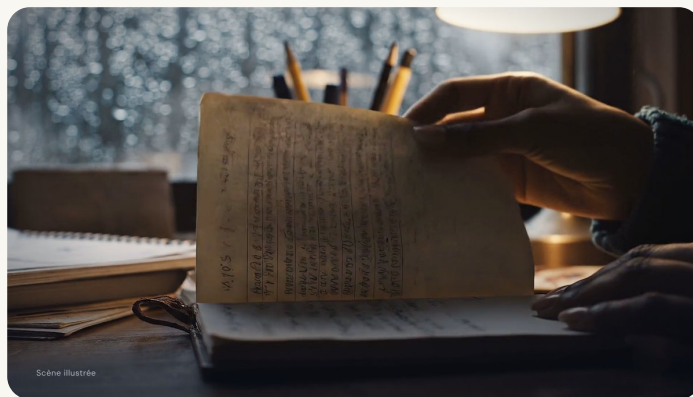


Image du film · chapitre 6

Une tension élevée en consultation et normale à la maison a un nom : l'hypertension blouse blanche. Elle ne demande pas de traitement, mais une surveillance annuelle.

Si votre carnet montre des moyennes en dessous de 135/85 alors que le cabinet affiche régulièrement des chiffres plus hauts, la Haute Autorité de santé appelle cela l'hypertension blouse blanche. Le Dr Ménat l'observe fréquemment : certains patients ont toujours une tension élevée en consultation et des chiffres normaux chez eux. Il est clair sur ce point : on ne fait jamais un diagnostic d'hypertension sur une seule prise, et on contrôle à la maison avant de traiter.

On confirme à la maison avant de traiter.

À retenir

Image du film · chapitre 7

L'hypertension blouse blanche ne nécessite habituellement pas de traitement médicamenteux. Elle demande une surveillance annuelle et des habitudes favorables à la santé, parce que le risque de passer à une hypertension permanente est réel avec le temps. Le carnet est ce qui permet de faire cette distinction — sans lui, la conversation en consultation s'arrête à un chiffre pris entre deux salles d'attente.

HYPERTENSION BLOUSE BLANCHE

Définition HAS : tension élevée au cabinet, moyenne normale à la maison (< 135/85). Pas de traitement habituel, mais une surveillance annuelle et des mesures d'hygiène de vie, parce que le risque de passer à une hypertension permanente est élevé.

08

CHAPITRE 8

Normale chez lui, haute chez vous

Une tension normale au cabinet et haute à la maison s'appelle l'hypertension masquée : sans le carnet, personne ne la voit.

Le cas inverse est plus discret et souvent passé sous silence : les chiffres du cabinet sont normaux, mais le carnet, lui, affiche des moyennes au-dessus de 135/85. La Haute Autorité de santé appelle cela l'hypertension masquée. Elle précise qu'elle est plus fréquente chez les personnes diabétiques et qu'elle expose à un risque cardiovasculaire plus élevé qu'une tension normale partout.

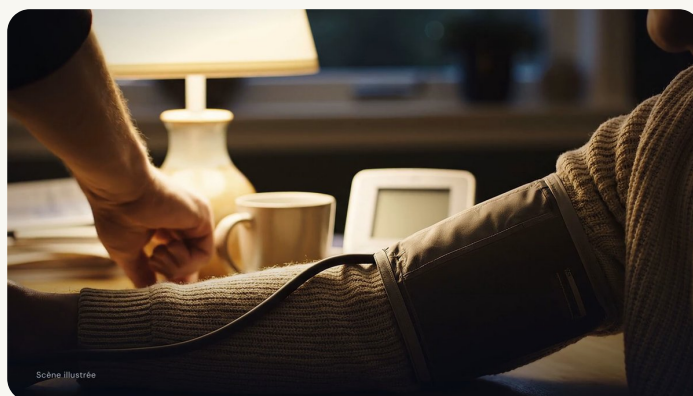


Image du film · chapitre 8

Alain Huot, naturopathe et aromathologue, distingue l'hypertension d'origine vasculaire de celle qui réagit au stress. Le carnet est précisément l'outil qui les distingue : si les chiffres du soir sont régulièrement plus hauts que ceux du matin après une journée chargée, ou si les semaines de forte activité font grimper la moyenne, c'est une information que le cabinet seul ne peut pas voir. Si le carnet vous rassure toujours et que le cabinet vous inquiète, c'est aussi une information.

Pourquoi le chiffre bouge d'une prise à l'autre

La pression varie naturellement au fil de la journée, avec l'effort, les repas et les émotions : c'est pour cela qu'on moyenne plutôt qu'on ne photographie.

En feuilletant votre carnet, vous remarquerez que les lignes ne se ressemblent pas, même quand vous avez respecté toutes les conditions. C'est normal. La pression artérielle suit un rythme circadien : elle est plus basse pendant le sommeil et monte naturellement au réveil, avant de fluctuer selon les activités, les repas, les émotions et même les rêves. Un repas copieux, un verre d'alcool ou une agitation particulière peuvent la faire monter de quelques millimètres pendant une à deux heures.

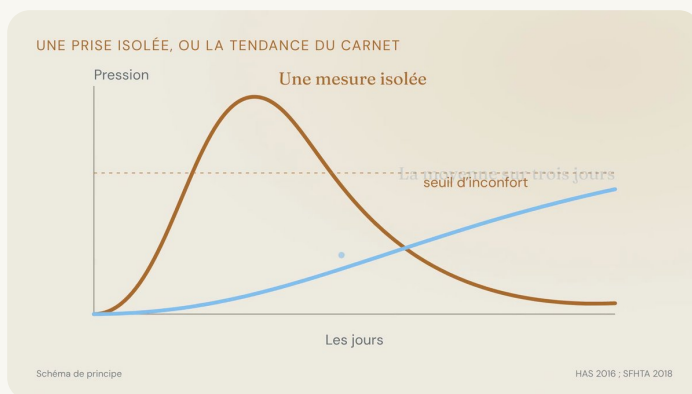


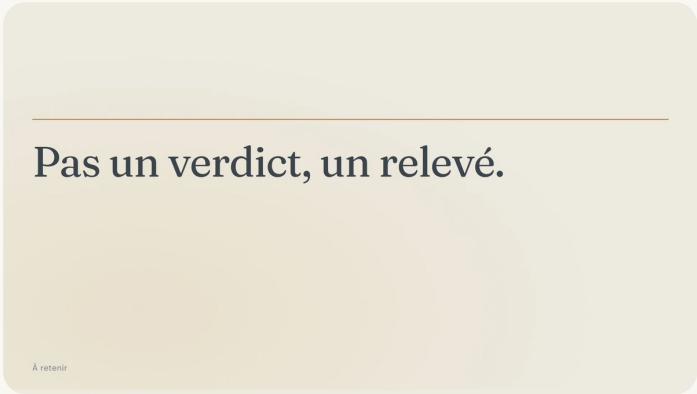
Image du film · chapitre 9

C'est pour cela que la règle des trois demande plusieurs mesures à des heures fixes, sur plusieurs jours : une moyenne sur dix-huit lignes lisse ces variations normales et révèle la tendance de fond. Si vous souhaitez connaître la tension pendant la nuit, il existe un autre outil — la mesure ambulatoire sur vingt-quatre heures, un brassard porté toute une journée et toute une nuit, que la Haute Autorité de santé réserve à certaines situations particulières.

Le carnet se lit en tendance, pas en verdict

Le carnet rempli n'est pas un verdict : c'est un relevé daté qui remplace la question angoissée par une conversation sur des faits.

Une fois le carnet complet, lisez-le en moyenne et en tendance, jamais ligne par ligne. Le grand chiffre vous renseignera sur les moments de montée; le petit chiffre, plus stable, vous dira ce que votre artère fait au repos. Si la moyenne du matin descend pendant deux semaines où vous avez marché davantage ou moins salé votre assiette, le carnet le montrera avant que vous ne le sentiez.



Pas un verdict, un relevé.

À retenir

Image du film · chapitre 10

Ce relevé daté est exactement ce que votre médecin ne peut pas construire lui-même. Il arrive en consultation avec un brassard, quelques minutes et peut-être un antécédent de chiffre élevé il y a six mois. Vous arrivez avec dix-huit lignes, trois matins et trois soirs, pris chaque fois dans les mêmes conditions. La conversation change de nature : on ne discute plus d'un chiffre, on discute d'une tendance, et c'est sur elle que la décision se prend.

Vous ne rapportez plus un chiffre, vous rapportez trois jours

Le carnet posé sur le bureau du médecin transforme la consultation : on parle d'une moyenne sur trois jours, pas d'un instant entre deux salles d'attente.

Au prochain rendez-vous, le brassard se gonflera à nouveau. Le chiffre sera peut-être encore un peu haut. Mais vous poserez le carnet sur le bureau, et la conversation ira ailleurs. Le Dr Ménat l'écrit sans détour : si on ne contrôle pas à la maison, on ne sait rien. Ce n'est pas une façon de parler. Une mesure isolée en consultation peut être normale chez quelqu'un dont la tension est haute tous les soirs chez lui, et élevée chez quelqu'un dont la tension est parfaitement normale à la maison.



Image du film · chapitre 11

Trois jours de carnet ne règlent pas tout, mais ils situent la discussion. Vous ne rapportez plus une peur ou un souvenir : vous rapportez trois jours de votre vie, mesurés comme il faut, dans des conditions que vous pouvez décrire. Et c'est sur ces faits-là que la suite se construit, que ce soit une surveillance prolongée, un changement d'habitude, ou une décision de traitement.

Les mots du film

Pression systolique

Le grand chiffre : la pression dans les artères au moment où le cœur se contracte et pousse le sang. Elle monte avec l'effort, le stress ou la digestion.

Hypertension blouse blanche

Tension élevée en consultation médicale et normale en moyenne à la maison. Ne nécessite pas de traitement habituel mais une surveillance annuelle (Haute Autorité de santé).

Règle des trois

Méthode recommandée en France : trois mesures matin et soir, à une minute d'intervalle, pendant trois jours consécutifs. La moyenne des dix-huit lignes est la valeur de référence.

Pression diastolique

Le petit chiffre : la pression entre deux battements, quand le cœur se relâche. Elle est plus stable que la systolique et reflète davantage la rigidité de la paroi artérielle.

Hypertension masquée

Tension normale en consultation et élevée en moyenne à la maison. Plus fréquente chez les personnes diabétiques ; expose à un risque cardiovasculaire plus élevé (Haute Autorité de santé).

Seuil d'hypertension à domicile

135 mmHg pour le grand chiffre et 85 mmHg pour le petit, en moyenne sur les dix-huit lignes du carnet (Haute Autorité de santé, 2016).

À vous

Dix-huit lignes à remplir sur trois jours consécutifs, matin et soir. À la fin, vous calculerez la moyenne et vous la comparerez au seuil. Prévoir cinq minutes de calme avant chaque mesure.

Journal des mesures

JOUR	MOMENT	MESURE 1 (SYS/DIA)	MESURE 2	MESURE 3
Jour 1	Matin			
Jour 1	Soir			
Jour 2	Matin			
Jour 2	Soir			
Jour 3	Matin			
Jour 3	Soir			
Moyenne				

Conditions à respecter à chaque mesure

- ☐ Pas de café ni de tabac dans les 30 minutes précédentes
 - ☐ Pas d'effort physique dans les 30 minutes précédentes
 - ☐ Avoir vidé la vessie
 - ☐ Pas en pleine digestion (attendre 1 h après un repas)
 - ☐ Assis, dos au dossier, pieds à plat, jambes décroisées
 - ☐ Bras posé à plat, brassard au niveau du cœur
 - ☐ 5 minutes de calme avant d'appuyer sur le bouton
 - ☐ Pas de conversation pendant la mesure
-

Questions à emporter en consultation

Ma moyenne à la maison est-elle dans la fourchette normale ($< 135/85$) ?

Est-ce que mon petit chiffre (diastolique) est stable d'un jour à l'autre ?

Y a-t-il une différence régulière entre les mesures du matin et celles du soir ?

Quels changements d'habitude pourraient faire descendre la tendance ?

Ce que le film cite

1. HAS — Prise en charge de l'hypertension artérielle de l'adulte, fiche mémo (Haute Autorité de santé, septembre 2016)

www.has-sante.fr/jcms/c_2059286/fr/prise-en-charge-de-l-hypertension-arterielle-de-l-adulte

2. SFHTA — Mesure de la pression artérielle, recommandation de la Société française d'hypertension artérielle (décembre 2018)

www.sfhta.eu/wp-content/uploads/2018/12/Recommandation_Mesure_de_la_PA_VF.pdf

3. ESC — 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension (European Heart Journal)

academic.oup.com/eurheartj/article/45/38/3912/7741010

D'APRÈS LES TRAVAUX DE

1. Dr Éric Ménat

médecin généraliste

2. Alain Huot

naturopathe et aromathologue



Ce livret accompagne le film « Mesurer sa tension sans se tromper », collection Le cœur, autrement. Le film, ses chapitres, sa transcription et ses sources sont sur www.prana-sante.tv/episode/mesurer-sa-tension-sans-se-tromper.

Édition du 20 septembre 2026 · livret v1