

14 janvier 2015

## Tension artérielle : les vertus démontrées de l'automesure médicalisée

L'oxymore a de l'avenir. Ainsi faudra-t-il désormais compter avec les «automesures médicalisées». A commencer par celles de la pression/tension artérielle. L'affaire était exposée, il y a peu à Paris, par le Dr Nicolas Postel-Vinay, fondateur du site <http://automesure.com/>. Avec une équipe de médecins «connectés» de l'Hôpital européen Georges-Pompidou (HEGP), ils démontraient qu'il était désormais techniquement possible d'entrer dans une nouvelle ère de la surveillance (à distance) et de la correction de la pression/tension artérielle. Soit dans une nouvelle ère, à la fois démocratique et médicalisée, de la prévention du risque vasculaire.

«Facteur majeur du risque cardio-vasculaire, l'hypertension artérielle est présente chez un tiers de la population adulte, soit près de 12 millions de personnes en France, résume le Pr Pierre-François Plouin, chef de l'Unité d'HTA à l'HEGP. Au vu des effectifs concernés, la mesure de la pression artérielle chez tous les individus ne saurait ressortir d'un acte hospitalier. Au contraire, elle doit être la plus large possible, sous réserve d'être bien faite. Cette mesure peut être effectuée par les personnes elles-mêmes (l'automesure)». Sous réserve qu'elle soit correctement interprétée.



© istockphoto.com/ukrainec

Vanter les mérites, en 2015, de l'automesure de la pression artérielle ? Le Dr Guillaume Bobrie (HEGP) fournit ici un résumé éclairant. Pour lui, il s'agit tout simplement d'une pratique «quatre fois utile».

1. Elle élimine l'effet blouse blanche : lorsque le médecin mesure la pression artérielle, il est fréquent que la pression soit augmentée par l'anxiété ou une réaction d'alarme ; le célèbre «effet blouse blanche». Dans ce cas, la tension mesurée apparaît plus forte qu'elle ne l'est réellement au long terme. Cette surestimation peut faire porter par erreur le diagnostic d'hypertension artérielle (ou laisser penser à tort que la tension est insuffisamment contrôlée par le traitement).
2. Elle permet de détecter l'hypertension masquée, situation contraire à la précédente. Pour des raisons non encore identifiées, la pression artérielle peut s'avérer plus élevée au domicile qu'au cabinet médical. Contrairement à l'effet blouse blanche, cette situation est défavorable pour la santé. Il est donc important de l'identifier grâce à l'automesure afin que le médecin renforce les mesures de prévention.
3. Elle offre une meilleure exactitude : la pression artérielle varie naturellement d'un instant à l'autre, souvent d'une minute à l'autre. Suivant les émotions, l'activité, le repos, les chiffres changent. Il n'est pas souhaitable de prendre des décisions médicales en ne considérant qu'un nombre réduit de chiffres.
4. Elle permet une meilleure prédiction du risque cardio-vasculaire. Pour estimer si une personne est plus ou moins à risque, il est scientifiquement démontré que l'automesure au domicile permet une meilleure prédiction que ne le fait la mesure de la pression artérielle au cabinet médical.

Aujourd'hui, une nouvelle étape peut être franchie avec les autotensionnètres «communicants». Connectés aux smartphones des utilisateurs, ils entrent dans le nouveau cadre de la santé connectée ou «santé mobile» (*mobile health*). Les chiffres de tension peuvent être mémorisés, partagés via internet. Mais ils peuvent aussi faire l'objet d'un traitement automatisé. «C'est une nouvelle dimension dont on n'apprécie pas encore complètement la portée à venir, estime le Pr Pierre Corvol. Certains parlent d'innovation destructive (*disruptive innovation*). Mais que l'on ne s'y trompe pas, le smartphone ne fait pas tout. La possibilité de concevoir un traitement automatisé des résultats découle des connaissances antérieures : celles de l'épidémiologie prédictive et des preuves de la pertinence du traitement de l'hypertension artérielle.»

En pratique, pour optimiser le lien entre les patients, leurs médecins et le centre, les équipes soignantes de l'Unité d'hypertension artérielle de l'HEGP font appel à l'internet grâce à deux sites : [centre-hypertension.com](http://centre-hypertension.com) et <http://automesure.com/>. Ces sites sont ouverts à tous et fournissent aux patients des outils permettant de mieux surveiller et soigner leur hypertension.

Cette démarche passe par l'utilisation du questionnaire Hy-Quest, en accès libre, donc à disposition de tous les patients et médecins qui souhaitent adapter cette démarche même s'ils ne sont pas correspondants de cette unité hospitalo-universitaire d'hypertension artérielle.

Le site [automesure.com](http://automesure.com) se veut aussi celui de l'«éducation thérapeutique» des patients (et de la formation des professionnels de santé) quant à l'automesure tensionnelle au domicile. «Le recours aux appareils d'auto-mesure de pression artérielle nécessite en effet une éducation des patients : le geste de mesure doit suivre un protocole rigoureux, être correctement exécuté et les résultats relevés au domicile doivent être présentés au médecin, résume le Pr Pierre-François Plouin. Ouvert à tous, [automesure.com](http://automesure.com) reçoit actuellement une moyenne de 75 000 visiteurs uniques par mois.»

Cette expérience prometteuse dont les premiers résultats concrets seront bientôt connus doit être replacée dans le contexte plus général de la «e-santé» (*e-Health*). «Cette e-santé est aujourd'hui à la mode, explique le Dr Nicolas Postel-Vinay. Elle recouvre des aspects très disparates et il faut faire la part entre ce qui ressort d'étonnantes perspectives futuristes (les Google Glass® pour opérer à distance, le dosage en continu de la glycémie du liquide conjonctival, le patch électronique greffé sous la peau, les casques sensoriels captant les ondes cérébrales) des innovations déjà sur le marché. En analysant les portées sanitaires de la santé connectée, désormais ouverte au grand public, du fait de la commercialisation de divers capteurs mesurant plus ou moins fidèlement un grand nombre de

paramètres corporels (fréquence cardiaque, paramètres de sommeil, traceurs d'activités, pression artérielle, force du souffle, taux de saturation en oxygène, glycémie capillaire, photographies de la peau, etc.), il est impératif de distinguer leur contexte d'utilisation : domaines du sport ou du fitness, prévention de santé ou soins médicaux.»<sup>2</sup>

Pour ce spécialiste, créateur et défricheur, on ne saurait confondre ces deux domaines. Entre le besoin de repérer les gadgets ou les allégations santé non fondées et reconnaître les outils utiles, le défi de l'évaluation est immense en raison de l'explosion des applications médicales utilisables sur Smartphone (Med App) dont le nombre croît de façon exponentielle.<sup>[1]</sup> C'est là un nouveau défi à relever. Il n'est pas inintéressant d'observer qu'il commence avec un vieux et beau geste médical : la mesure de la pression du sang sur nos artères.

## Bibliographie

- 1.** ↑ **Les détails des résultats de la validation d'Hy-Result feront l'objet d'un article scientifique dans une revue médicale internationale.** *Afin de respecter les usages des publications scientifiques, ils ne peuvent pas encore être détaillés. La validation de l'autoquestionnaire Hy-Quest a, quant à elle, été publiée : Postel-Vinay N, Bobrie G, Steichen O, et al. HY-Quest, standardized patient questionnaire to be completed at home before a first visit for hypertension : A validation study in specialized centres in France. J Hypertens 2014;32:693-8. Cet article est accessible depuis le site [centre-hypertension.org](http://centre-hypertension.org)*
- 2.** ↑ **Pour plus de détails sur les perspectives sanitaires de la e-santé, voir la rubrique «santé connectée» du site [automesure.com](http://www.automesure.com) ([www.automesure.com/Pages/sante-connectee.html](http://www.automesure.com/Pages/sante-connectee.html)).**

[1] On estime qu'il existe aujourd'hui près de 100 000 applications médicales ou orientées vers la santé/bien-être. La très grande majorité est disponible (gratuitement ou non) sans aucune validation scientifique ou réglementaire.