

La MAPA

La Mesure Ambulatoire de la Pression Artérielle



À quoi ça sert ?

La MAPA permet d'enregistrer, à intervalles réguliers d'un quart d'heure à une demi-heure, la pression artérielle tout au long de la journée et dans des conditions de vie normales.

Pourquoi mon médecin demande-t-il une MAPA ?

La pression artérielle change constamment, en fonction de notre activité, de notre état de fatigue, de stress, si nous sommes en colère ou au contraire détendu, etc. La MAPA permet d'enregistrer ces variations au cours d'une journée et d'une nuit ainsi que de calculer la pression artérielle moyenne sur les 24 heures.

Certaines circonstances incitent plus particulièrement votre médecin à demander cet examen.

Voici quelques exemples :



lorsque la pression artérielle prise au cabinet est très variable d'une consultation à l'autre ;



lorsque la pression artérielle mesurée au cabinet ne lui permet pas d'affirmer qu'il existe vraiment une hypertension artérielle ;



pour analyser les variations de la pression artérielle pendant la journée et au cours du sommeil ;



pour vérifier que votre traitement permet d'obtenir une pression artérielle normale tant de jour que de nuit et, parfois, pour être sûr que ce traitement n'entraîne pas de chute de tension ;



enfin, la MAPA permet de savoir s'il s'agit d'une fausse hypertension artérielle liée au stress que nous pouvons ressentir inconsciemment dès que nous entrons dans un cabinet médical (on parle d'effet « blouse blanche »).

Comment ça se passe ?



Le dispositif est rapidement installé au cabinet du cardiologue ou dans un service hospitalier. Il se compose d'un brassard qui est disposé autour du bras. Ce brassard est relié à un appareil qui ressemble à un baladeur porté à la ceinture ou en bandoulière.



Le brassard se gonfle environ toutes les 15 minutes dans la journée et toutes les 30 minutes la nuit. La tension est mesurée par l'appareil lorsque le brassard se dégonfle.



À tout moment il est possible de déclencher une mesure, par exemple si un événement inattendu survient. Au contraire, vous avez la possibilité d'arrêter momentanément le gonflage du brassard s'il est vraiment trop gênant ou que la situation ne s'y prête pas.



Si une mesure ne marche pas, l'appareil en effectue une nouvelle.



Le médecin ou son assistant retire généralement le matériel après 24 heures d'enregistrement. Il peut alors en extraire les mesures gardées en mémoire et les analyser.

Ce qu'il faut faire



Mener une vie normale.



Noter sur un cahier journalier remis par le centre d'examen, les horaires des repas et de la prise des médicaments, les activités physiques ou tout événement pouvant avoir une influence sur l'enregistrement, par exemple un symptôme comme le mal de tête.



Garder le bras immobile lorsque le brassard se gonfle et se dégonfle.



Garder l'appareil la nuit.

Ce qu'il ne faut pas faire



Changer ses habitudes de vie.



Faire l'enregistrement un jour de repos ou de week-end.



Prendre un bain ou une douche car l'humidité endommage le matériel.



Pratiquer une activité physique trop intense ou violente.