



# MESUREZ VOUS-MÊME VOTRE PRESSION ARTÉRIELLE

Guide pour les patients à domicile

La tension artérielle correspond à la force exercée par le sang sur les parois des artères. La mesure de cette constante permet de surveiller sa santé cardiovasculaire, de détecter les anomalies.

## Matériel

Assurez-vous d'avoir tout le matériel nécessaire :

- tensiomètre automatique avec prise de tension au bras,
- brassard de taille appropriée.

## Préparation

- Réalisez la mesure le matin avant le petit-déjeuner et la prise de traitement et le soir avant le coucher.
- Choisissez un moment calme où vous ne serez pas interrompu.
- Asseyez-vous confortablement pendant 5 minutes dans une chaise avant la mesure.
- Placez-vous comme sur le schéma

- Être en position assise
- Avoir le dos appuyé
- Utiliser un brassard de taille appropriée au bras
- Dégager et soutenir le bras afin qu'il soit détendu
- Placer le milieu du brassard à la hauteur du cœur
- Ne pas parler ni bouger avant et durant les mesures
- Décroiser les jambes
- Poser les pieds à plat au sol



## 1. PLACEMENT DU BRASSARD

- Enroulez le brassard autour de votre bras gauche (ou droit si vous êtes gaucher) à environ 2 à 3 cm au-dessus du pli du coude.
- Assurez-vous que le brassard est bien ajusté, mais pas trop serré.
- Éviter tout vêtement serré au-dessus du brassard (de préférence, enlever le vêtement plutôt que remonter la manche).

## 2. PROCÉDURE DE MESURE

- Allumez le tensiomètre et suivez les instructions du fabricant pour le démarrer.
- Restez immobile et calme pendant la mesure.
- Évitez de parler ou de bouger pendant la prise de tension.
- Prenez au moins trois mesures à 1 ou 2 minutes d'intervalle, pendant 3 à 7 jours de suite et **notez les résultats dans le tableau ci-après.**
- Il ne sert à rien de mesurer votre pression artérielle à d'autres moments de la journée, sauf exception. Ces mesures supplémentaires compliqueraient l'interprétation des résultats par votre médecin.

### 3. RELEVÉ DES AUTOMESURES



SYS	DIA
130	85

	JOUR 1 le ...../...../.....		JOUR 2 le ...../...../.....		JOUR 3 le ...../...../.....	
MATIN	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA
Mesure 1						
Mesure 2						
Mesure 3						
SOIR	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA
Mesure 1						
Mesure 2						
Mesure 3						

	JOUR 4 le ...../...../.....		JOUR 5 le ...../...../.....		JOUR 6 le ...../...../.....	
MATIN	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA
Mesure 1						
Mesure 2						
Mesure 3						
SOIR	SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA
Mesure 1						
Mesure 2						
Mesure 3						

#### NOS CONSEILS

- Pour vous familiariser avec votre appareil, faites plusieurs essais sans tenir compte des premiers résultats.
- Les appareils de poignet ne sont pas recommandés.