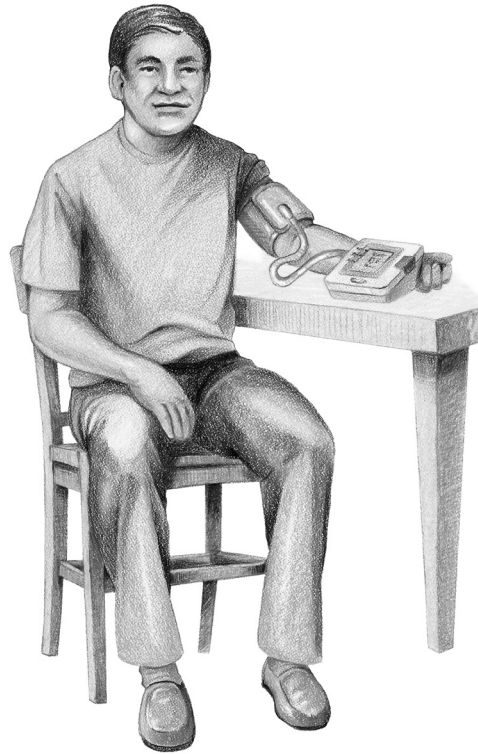


Prise de votre pression artérielle

Préparation

- Ne fumez pas et ne consommez pas de café, thé ou de boisson gazeuse (toute boisson contenant de la caféine) 60 minutes avant la mesure
- Ne faites pas d'exercice 30 minutes avant la mesure
- Ne mesurez pas votre pression artérielle si vous êtes contrarié ou souffrant.
- Placez-vous dans un endroit calme et confortable.
- Au besoin, allez à la toilette.
- Asseyez-vous calmement, en vous adossant à une surface ferme et en appuyant votre bras sur une table ou une autre surface ferme, au même niveau que le cœur, pendant 5 minutes.



Prise de la pression

- Ne parlez pas
- Restez assis
- Appuyez votre dos
- Ne croisez pas les jambes
- Gardez les pieds à plat, au sol
- Posez votre bras
- Placez le brassard sur votre bras nu, à 3 centimètres au-dessus du coude, au même niveau que le cœur

À propos de votre pression artérielle

Qu'est-ce que la pression artérielle ?

La pression artérielle est la mesure de la pression ou de la force qu'exerce le sang contre les parois des artères.

Que signifient les chiffres ?

120



Systolique

le chiffre du haut mesure la pression exercée lorsque votre cœur se contracte et pompe le sang

80



Diastolique

le chiffre du bas mesure la pression exercée lorsque votre cœur se relâche pour se remplir de sang

Une lecture de pression artérielle saine est représentée par 120/80 ou moins. Si votre mesure de pression artérielle à la maison est de 135/85 ou plus, pour plusieurs lectures, veuillez consulter votre professionnel de la santé.

De plus, veuillez consulter votre professionnel de la santé, si vous êtes diabétique ou vous avez une maladie rénale et votre pression artérielle est 130/80 ou plus.

Pourquoi devrais-je garder un registre de mes mesures de pression artérielle ?

Idéalement vous devriez prendre votre pression artérielle deux fois par jour soit le matin et le soir et en prendre note. Ceci permettra à votre professionnel de la santé d'évaluer l'efficacité de vos médicaments et comment des changements à vos habitudes de vie (sel, alimentation, cigarette, etc.) influencent votre pression artérielle.

Comment choisir un moniteur de pression artérielle ainsi qu'un brassard :

pour le moniteur :

assurez vous que vous utilisez un modèle approuvé. Vous pouvez trouver une liste de moniteurs sur le site <https://hypertension.ca/fr/>

pour la bonne taille de brassard :

prendre la mesure de votre bras nu entre votre épaule et votre coude. Vérifiez la bonne taille de brassard pour le moniteur avec la mesure de votre bras (veuillez consulter le manuel pour plus d'information).

Mesures de la pression artérielle

Date: _____ Heure: _____ am/pm

Mesure 1	/	mmHg
Mesure 2	/	mmHg

Systolique Diastolique

Date: _____ Heure: _____ am/pm

Mesure 1	/	mmHg
Mesure 2	/	mmHg

Systolique Diastolique

Date: _____ Heure: _____ am/pm

Mesure 1	/	mmHg
Mesure 2	/	mmHg

Systolique Diastolique

Date: _____ Heure: _____ am/pm

Mesure 1	/	mmHg
Mesure 2	/	mmHg

Systolique Diastolique

Date: _____ Heure: _____ am/pm

Mesure 1	/	mmHg
Mesure 2	/	mmHg

Systolique Diastolique

Date: _____ Heure: _____ am/pm

Mesure 1	/	mmHg
Mesure 2	/	mmHg

Systolique Diastolique

Date: _____ Heure: _____ am/pm

Mesure 1	/	mmHg
Mesure 2	/	mmHg

Systolique Diastolique

Date: _____ Heure: _____ am/pm

Mesure 1	/	mmHg
Mesure 2	/	mmHg

Systolique Diastolique

Date: _____ Heure: _____ am/pm

Mesure 1	/	mmHg
Mesure 2	/	mmHg

Systolique Diastolique

Date: _____ Heure: _____ am/pm

Mesure 1	/	mmHg
Mesure 2	/	mmHg

Systolique Diastolique