Hypertension CANADA

Mesure de la pression artérielle à domicile – Carnet de suivi



Quel type d'appareil devrais-je acheter?

Il faudrait choisir un appareil de mesure de la pression artérielle reconnu exact, et le brassard doit bien s'ajuster à la grosseur du bras. Votre professionnel de la santé peut vous recommander un appareil et mesurer votre tour de bras pour vous aider à choisir un brassard de la bonne taille. Vous devriez emporter votre appareil à votre professionnel de la santé une fois par année afin qu'il en vérifie l'exactitude.

Afin de vous aider à prendre une décision éclairée, Hypertension Canada a dressé une liste d'appareils recommandés dont l'exactitude a été établie dans le cadre de recherches; vous pouvez la consulter à **hypertension.ca**. Bon nombre des appareils recommandés montreront les symboles présentés à droite, sur l'emballage.

Recommended by
Recommandé par
Hypertension Canada
Gold | Or

Recommended by
Recommandé par
Hypertension Canada
Silver | Argent

Quelle est ma valeur cible de pression artérielle?

Idéalement, la pression artérielle devrait être inférieure à 120/80 mm Hg, ce qui permet de rester en bonne santé et de diminuer le risque d'accident vasculaire cérébral, de maladie cardiaque ou d'autres affections. Toutefois, la valeur cible dépend de plusieurs facteurs comme l'âge, les maladies et le lieu de mesure de la pression artérielle : à domicile ou au bureau du professionnel de la santé. Si vous souffrez de diabète, d'une maladie rénale ou d'autres problèmes de santé, demandez à votre professionnel de la santé ce qu'il en est de vos relevés et quel traitement est approprié pour vous. Rappelez-vous : seul votre professionnel de la santé peut vous dire exactement quelle devrait être votre cible de pression artérielle.

Systolique	Diastolique	Action
Moins de 120	Moins de 80	Gardez vos comportements de santé ou adoptez-en de nouveaux.
Entre 120 et 139	Entre 80 et 89	Gardez vos comportements de santé ou adoptez-en de nouveaux.
Entre 140 et 159	Entre 90 et 99	Adoptez de saines habitudes de vie. Si vous ne parvenez pas à atteindre votre but en l'espace d'un mois, demandez à votre médecin s'il y a lieu de prendre des médicaments.
160 et plus	100 et plus	Adoptez de saines habitudes de vie. Demandez à votre médecin s'il y a lieu de prendre des médicaments.

Les valeurs cibles de pression artérielle présentées ci-dessus s'appliquent aux adultes de moins de 80 ans. Les plages peuvent être inférieures chez les enfants et les adolescents. Si vous pensez que votre enfant a une pression artérielle élevée, parlez-en à son professionnel de la santé. Les plages peuvent être supérieures chez les personnes de plus de 80 ans.

Quand devrais-je mesurer ma pression artérielle?

- Avant la prise des médicaments pour la pression artérielle
- Au moins deux heures après un repas
- Après avoir uriné ou être allé/allée à la selle
- Une heure après avoir bu du café ou avoir fumé
- Trente minutes après avoir fait de l'activité physique
- Toujours après avoir pris une pause de cinq minutes, sans parler

Bien mesurer la pression artérielle

- S'installer confortablement, dans un endroit tranquille, non distrayant
- Ne pas parler ni bouger
- Être en position assise et avoir le dos appuyé
- Se décroiser les jambes et poser les pieds à plat au sol
- Dégager le bras et placer le bord inférieur du brassard à 3 cm au-dessus du pli du coude
- Soutenir le bras et placer le milieu du brassard à la hauteur du cœur

Tous les ans, repassez la technique de mesure de la pression artérielle devant votre professionnel de la santé et faites vérifier l'état de votre appareil.

Ma valeur cible de pression artérielle à domicile est inférieure à

_____ / _____ mm Hg

valeur systolique valeur diastolique

J'utilise le : ☐ bras droit ☐ bras gauche

Date		Heure	Remarques	Fréquence cardiaque (batt./min)	1er relevé de la pression artérielle		2e relevé de la pression artérielle	
					Systolique	Diastolique	Systolique	Diastolique
15 juin	**Matin Exemple**	8 h	Médicaments à 9 h		138	82	135	80
	Soir Exemple	20 h	De mauvaise humeur		157	92	154	90
	1re journée Matin							
	1re journée Soir							
	2e journée Matin							
	2e journée Soir							
	3e journée Matin							
	3e journée Soir							
	4e journée Matin							
	4e journée Soir							
	5e journée Matin							
	5e journée Soir							
	6e journée Matin							
	6e journée Soir							
	7e journée Matin							
	7e journée Soir							
	2e à la 7e journée Moyenne							