



Hypertension
CANADA

Mesure de la pression artérielle à domicile

Pourquoi devriez-vous mesurer votre pression artérielle à domicile?

Le fait de mesurer votre pression artérielle à domicile aide votre professionnel de la santé et vous-même à voir jusqu'à quel point votre pression artérielle est maîtrisée tous les jours. Cela démontre également comment les modifications des habitudes de vie et les médicaments agissent pour normaliser votre pression artérielle.

Il se peut que votre professionnel de la santé vous demande de mesurer votre pression artérielle deux fois par jour et de noter les résultats pendant au moins une semaine avant chaque rendez-vous. Cela lui permet de savoir dans quelle mesure votre pression artérielle est maîtrisée au quotidien.

Quel type d'appareil de mesure de la pression artérielle devez-vous acheter?

Il existe de nombreux appareils de mesure de la pression artérielle en vente au Canada. Demander à votre professionnel de la santé lequel vous convient mieux.

Pour vous assurer que vous achetez un appareil précis, recherchez ceux qui affichent le logo suivant.



La présence de ce logo indique que l'appareil répond à une norme établie pour la précision, que les résultats ont été publiés dans une revue pour les pairs, et que la validation des données a été évaluée par un comité d'Hypertension Canada.

Les appareils automatiques sont faciles à utiliser. Les brassards existent en différentes tailles. Il est très important de choisir un brassard adapté à la grosseur de votre bras; sinon cela faussera les résultats. Il est donc important de mesurer votre tour de bras pour acheter un brassard de la bonne taille. La mesure se prend à mi-hauteur entre l'épaule et le coude (voir figure 1). Demandez à votre pharmacien de vous aider à choisir le bon brassard.

FIGURE 1:
Choix d'un brassard de la bonne taille pour la mesure de la pression artérielle



Votre valeur cible de pression artérielle à DOMICILE est ____ / ____ mmHg

FIGURE 2:
La bonne façon de mesurer la pression artérielle



Conseils pour mesurer votre pression artérielle à domicile à l'aide d'un appareil d'automesure

A faire

- ✓ Placer le brassard directement sur le bras nu;
- ✓ S'asseoir sur une chaise, le dos appuyé, le bras sur une table au niveau du cœur, pieds à plat sur le sol;
- ✓ Attendre 5 minutes avant de prendre la première mesure;
- ✓ Attendre une minute avant de prendre la deuxième mesure;
- ✓ Enregistrer la date et l'heure des deux mesures sur le registre de pression artérielle;
- ✓ Mesurer deux fois par jour, matin et soir, sur le même bras, à la même heure, pendant 7 jours avant votre visite chez votre professionnel de la santé.

Ne pas faire

- ✗ Croiser vos jambes;
- ✗ Prendre votre PA si vous êtes pressé;
- ✗ Fumer ou boire de la caféine 30 minutes avant de prendre la mesure;
- ✗ Manger un repas copieux 2 heures avant de prendre la mesure;
- ✗ Parler ou regarder la télévision pendant la mesure;
- ✗ Mesurer votre pression artérielle si vous vous sentez mal à l'aise, anxieux, stressé ou si vous ressentez de la douleur.

Faire vérifier la précision de votre appareil d'auto-mesure tous les ans par un professionnel de la santé et réviser les instructions relatives à la mesure de la pression artérielle afin de vous assurer que vous procédez correctement.

Votre valeur cible de pression artérielle à DOMICILE est moins de _____ / _____ mm Hg

Si vous êtes atteint/atteinte d'hypertension artérielle, vous devez :

1. Parler du sujet avec votre professionnel de la santé. Connaître les valeurs actuelles de votre pression artérielle et connaître votre pression cible;
2. Apprendre à mesurer votre pression artérielle à domicile;
3. Noter les valeurs de votre pression artérielle dans le registre de pression artérielle et les montrer à votre professionnel de la santé à chaque consultation (Voir : Registre de mesure de la pression artérielle);
4. Prendre les médicaments (s'il y a lieu) tels que prescrits par votre professionnel de la santé. Garder sur vous la liste des médicaments que vous prenez, y compris le nom, la dose et la fréquence. Signaler à votre professionnel de la santé tout effet indésirable que vous pourriez ressentir.

Prendre le contrôle

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour maîtriser votre pression artérielle.

1. **Être actif** physiquement pendant 30 à 60 minutes, 4 à 7 jours par semaine. Essayer la marche, le vélo, la natation, le ski de fond ou toute autre activité physique que vous aimez. N'oubliez pas que même un petit peu d'activité physique vaut mieux que pas d'activité. **Restez actif.**
2. **Choisir** le plus souvent des légumes et des fruits, les produits laitiers faibles en gras, les graines entières et la viande maigre, le poisson et la volaille. **Limiter** les produits de la restauration rapide, les aliments en conserve ou les aliments achetés préparés ou ceux qui sont élevés en sel et sucre, en gras saturés ou gras trans tels que le shortening, huile de palme ou coconut et le saindoux.
3. **Manger moins de sodium (sel).** En général, plus un aliment est transformé, plus la teneur en sodium est élevée. Essayer de ne pas ajouter de sel en cuisinant et enlever la salière de la table.
4. **Limiter votre consommation d'alcool.** Si vous buvez de l'alcool, limiter votre consommation à une ou deux consommations par jour, pour un maximum, par semaine, de 9 pour les femmes et de 14 pour les hommes.
5. **Surveiller votre poids.** Si vous avez un surpoids, perdre 10 lbs (5 kg) fera baisser votre pression artérielle.
6. **Ne pas fumer.** Le tabagisme augmente le risque de problèmes cardiaques et d'autres maladies. Il est aussi important de vivre dans un endroit sans fumée. Si vous fumez, une variété de traitements peut vous aider à arrêter. Arrêter de fumer réduit votre risque de mourir.
7. **Réduisez votre stress.** Prendre des mesures pour réduire votre stress peut aider à améliorer votre santé générale, y compris votre pression artérielle.

Votre valeur cible est moins de
_____ / _____ **mm/Hg.**

Systolic / Diastolic

Encerclez le choix approprié **droit** **gauche**

SE DÉTENDRE durant 5 minutes avant de prendre la première mesure (#1).

ATTENDRE 1 minute avant de prendre la deuxième mesure (#2)

MESURER la PA avant de prendre vos médicaments pour la pression et avant de manger ou 2 heures après avoir mangé.

PRENDRE votre PA 10 à 12 heures entre les mesures du matin et celles du soir.

LIRE “Mesure de la pression artérielle à domicile” pour de plus amples informations sur la bonne technique de mesure de la PA et visiter le site www.hypertension.ca

APPORTER votre registre et vos médicaments à chaque rendez-vous avec votre professionnel de la santé.

EXEMPLE

DATE		HEURE	COMMENTAIRES	Fréquence cardiaque (battements par minute)	Lecture PA #1 (mmHg)		Lecture PA #2 (mmHg)	
					Systolique	Diastolique	Systolique	Diastolique
15 Juin	Exemple Matin	8:00 AM	Médicament à 9AM		138	82	135	80
	Exemple Soir	8:00 PM	Fatigué		157	92	154	90
	Jour 1 Matin							
	Jour 1 Soir							
	Jour 2 Matin							
	Jour 2 Soir							
	Jour 3 Matin							
	Jour 3 Soir							
	Jour 4 Matin							
	Jour 4 Soir							
	Jour 5 Matin							
	Jour 5 Soir							
	Jour 6 Matin							
	Jour 6 Soir							
	Jour 7 Matin							
	Jour 7 Soir							
	Moyenne							



Cette ressource a été produite par Hypertension Canada avec
un soutien sans réserve de Servier Canada Inc.

COPAT6613F

Hypertension Canada
3780 14th Avenue, Suite 211
Markham, ON L3R 9Y5

Téléphone: 905-943-9400
Télécopieur: 905-943-9401
Courriel: admin@hypertension.ca

www.hypertension.ca
P1006FR
Mise à jour 2014

