

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)	1 ^{er} relevé de la pression artérielle		2 ^e 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
	1 ^{re} journée Matin							
	1 ^{re} journée Soir							
	2 ^e journée Matin							
	2 ^e journée Soir							
	3 ^e journée Matin							
	3 ^e journée Soir							
	4 ^e journée Matin							
	4 ^e journée Soir							
	5 ^e journée Matin							
	5 ^e journée Soir							
	6 ^e journée Matin							
	6 ^e journée Soir							
	7 ^e journée Matin							
	7 ^e journée Soir							
	2 ^e à la 7 ^e journée Moyenne							

Technique optimale de mesure de la pression artérielle

✓ Position assise

✓ Dos appuyé

✓ Bras nu et appuyé

✓ Brassard de taille appropriée

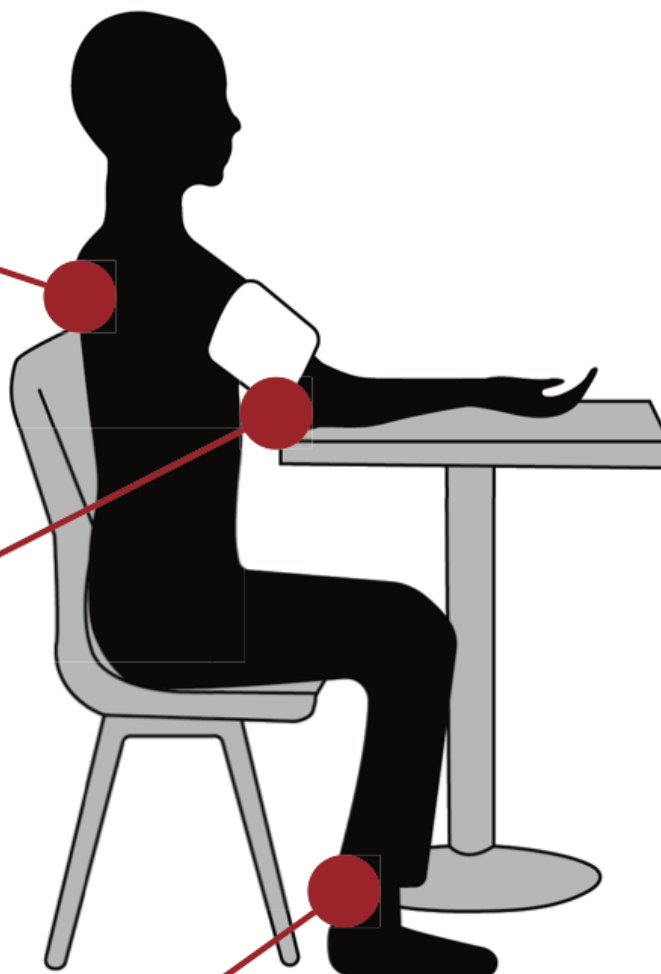
✓ Centre du brassard au niveau du cœur

✓ Bord inférieur du brassard situé à 3 cm au-dessus du pli du coude

✓ Personne silencieuse et immobile pendant la période de repos et entre les mesures

✓ Jambes décroisées

✓ Pieds bien à plat sur le sol



Préparation adéquate

- Pièce calme et silencieuse
- Pas de caféine, de tabac, ni d'exercice physique dans les 30 minutes précédant la mesure

Matériel approprié

- Dispositif de mesure de la PA automatisé et validé (voir <https://hypertension.ca/fr/page-daccueil-public/recommended-devices-public/> ou consulter une pharmacienne ou un pharmacien)
- Vaste assortiment de brassards pour pouvoir choisir la taille appropriée



Protocole standardisé

- Si possible, observer une période de repos de 1–5 minutes avant la mesure
- Prendre 3 mesures de la PA à intervalles de 1 minute
- Calculer la moyenne des 3 mesures et noter tous les résultats