

# MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE



La Société québécoise  
d'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

## Quel appareil utiliser ?

Choisir un appareil sur lequel a été apposé le logo de validation d'Hypertension Canada\*



- Un appareil automatique pour la simplicité d'utilisation.
- Un appareil avec des chiffres facilement lisibles, des boutons qui se pressent aisément et un brassard avec des indications claires sur la façon de l'installer.

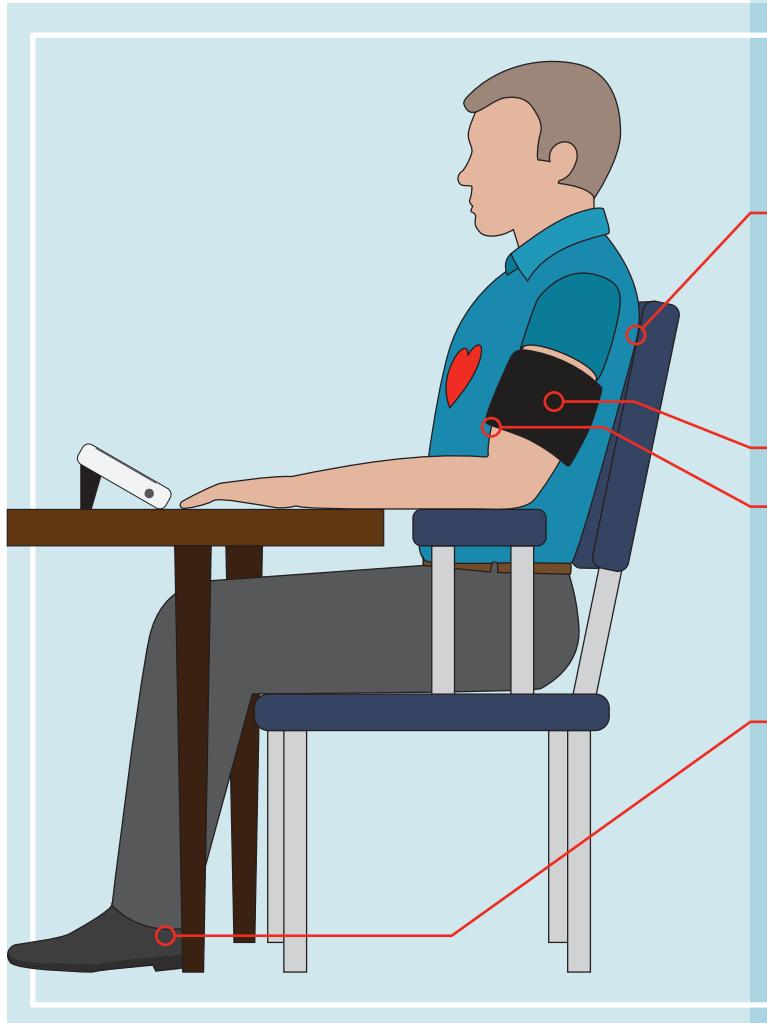
\* Ce logo indique que l'appareil répond aux normes de validation internationales

## Qui peut faire la mesure ?

La personne, un ami ou un membre de la famille.

## Quel est le meilleur moment ?

- Avant de manger ou 2 heures après
- Avant la médication
- Après être allé à la toilette
- Ne pas consommer de tabac, de café ou de chocolat dans l'heure avant la mesure de pression
- Ne pas faire d'exercice dans les 30 minutes avant la mesure de pression



## Au moment de la mesure :

- Être dans un pièce calme et silencieuse
- Être en position assise
- Avoir le dos appuyé
- Avoir le bras nu et soutenir le bras
- Utiliser un brassard de taille appropriée au bras
- Placer le milieu du brassard à la hauteur du cœur
- Placer le bord inférieur du brassard à 3 cm (1 pouce) au-dessus du pli du coude
- Ne pas parler et ne pas bouger durant les mesures
- Décroiser les jambes
- Poser les pieds à plat du sol

## Consignes :

- 5 minutes de repos avant la première mesure
- 2 mesures à 1 minute d'intervalle le matin ET le soir pendant 7 jours