

QUAND APPLIQUER LE PROTOCOLE DE MESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE ?

Préparation :

- Faites la mesure après 5 minutes de repos
- Attendez 30 minutes après un exercice physique (ex. : une marche soutenue ou avoir fumée)
- Attendez 1 heure après avoir bu du café, pris un produit dérivé de la caféine ou pris un produit stimulant (ex. : du chocolat)
- Attendez 2 heures après un repas
- Allez uriner et à la selle avant, si vous en éprouvez le besoin

Mesure :

La mesure doit être réalisée 4 fois par jour

• 2 mesures le matin

Au lever, avant de prendre la médication, de déjeuner ou de boire du café

• 2 mesures le soir

Avant le coucher

- Prendre chaque fois 2 mesures à une minute d'intervalle

À apporter au rendez-vous:

- Feuille de Mesure de la pression
- Machine à pression (Tensiomètre)



Tous les résultats doivent être notés.

DOS APPUYÉ

MILIEU DU BRAS À LA HAUTEUR DU COEUR

BRAS SUPPORTÉ

JAMBES DÉCROISÉES

PIEDS À PLAT SUR LE SOL

Position assise

**Ne pas parler avant et
durant la mesure**

**Environnement calme et
confortable**

