

## 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 pression artérielle 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.

**Chaque année, avec votre professionnel de la santé, revoir la technique pour mesurer votre pression artérielle correctement et vérifier si votre appareil est en bon état.**

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.

**INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES :**

complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir).

Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un X dans la case correspondante.

Jour	DATE	MESURE	MATIN		SOIR		POULS	
			SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	MATIN	SOIR
1		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
2		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
3		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
4		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
5		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
6		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
7		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
<b>TOTAL</b>								
<b>MOYENNE HEBDOMADAIRE</b>								

\* Le tableau peut être photocopié

**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** votre pression artérielle avant de prendre vos médicaments pour la pression et avant de manger ou 2 heures après avoir mangé.

**PRENDRE** votre pression artérielle 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 pression artérielle et visiter le site [www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca)

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