

# MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

Nom:

Date de naissance:

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : **135 / 85 mm Hg**.  
Toutefois, si vous êtes diabétique, votre médecin pourrait recommander une cible de pression **inférieure à : 135/85 mm Hg\***

\* Les cibles de pression artérielle obtenue au moyen de la mesure à domicile ne sont pas encore clairement établies chez les diabétiques.

## INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES :

Complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir). Les moyennes hebdomadaires seront calculées automatiquement, en excluant les lectures du premier jour, au fur et à mesure que vous ajoutez vos mesures. Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement laisser la case correspondante vide.

| 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>MOYENNE HEBDOMADAIRE</b> |      |                 | mm Hg      | mm Hg       | mm Hg      | mm Hg       |       |      |



**SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE  
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**

# MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

Nom:

Date de naissance:

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : **135 / 85 mm Hg**.  
Toutefois, si vous êtes diabétique, votre médecin pourrait recommander une cible de pression **inférieure à : 135/85 mm Hg\***

\* Les cibles de pression artérielle obtenue au moyen de la mesure à domicile ne sont pas encore clairement établies chez les diabétiques.

## INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES :

Complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir). Les moyennes hebdomadaires seront calculées automatiquement, en excluant les lectures du premier jour, au fur et à mesure que vous ajoutez vos mesures. Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement laisser la case correspondante vide.

| 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>MOYENNE HEBDOMADAIRE</b> |      |                 | mm Hg      | mm Hg       | mm Hg      | mm Hg       |       |      |



**SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE  
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**