

# Comment mesurer sa pression artérielle

## ***Conseils pour choisir un tensiomètre***

- Choisissez le type de tensiomètre qui sera le mieux adapté à vos besoins :
  - Un tensiomètre brassard automatique est un appareil qui se gonfle automatiquement au bras.
    - L'appareil pourrait ne pas être efficace en cas de rythme cardiaque irrégulier.
  - Un tensiomètre brassard manuel affiche automatiquement les mesures, mais il faut gonfler le brassard en actionnant une poire.
  - Les tensiomètres au poignet sont faciles à utiliser, mais ils coûtent plus cher et ne sont pas aussi fiables que les tensiomètres brassard.
    - Ces appareils peuvent être appropriés si le brassard n'est pas adapté à un bras de grande circonférence.
  - Les tensiomètres au doigt ne sont pas aussi fiables que les autres types. Évitez toute utilisation.
- Demandez conseil à votre pharmacien. Il vous aidera à choisir un produit fiable.
  - Les marques fiables sont notamment *Omron* et *LifeSource*. Ces compagnies fabriquent également des tensiomètres de marque privée.
- Considérez d'autres critères avant d'acheter un tensiomètre :
  - Choisissez un appareil doté d'un affichage facilement lisible.
  - Choisissez un brassard, le cas échéant, qui s'ajuste bien à votre bras.

## ***Mesures à suivre AVANT de prendre la tension artérielle***

- Asseyez-vous dans le calme pendant au moins cinq minutes avant d'utiliser l'appareil.
- Maintenez le dos droit et soutenu, et les pieds à plat sur le sol.
- Ne croisez pas les jambes ou les chevilles.
- Maintenez le bras au niveau du cœur.

## ***Méthodes pour prendre la tension artérielle***

- Retrousssez la manche ou retirez le vêtement si la manche est trop serrée.
- Évitez de parler pendant la mesure.
- Si vous utilisez un tensiomètre brassard, posez le bras sur une table avec la paume levée.
- Si vous utilisez un tensiomètre au poignet, maintenez le poignet au même niveau que le cœur.
- Prenez deux ou trois fois la tension de manière consécutive.
  - Attendez une minute ou deux entre chaque mesure. Inscrivez la moyenne de ces mesures.
- Au moins une fois par an, apportez votre tensiomètre lors d'un rendez-vous avec votre professionnel de la santé. Comparez les mesures de votre appareil avec celui de votre professionnel de la santé.
  - Contre-vérifiez les valeurs plus souvent en cas de chute de l'appareil ou de changement brutal des chiffres.

## ***Signification des chiffres tensionnels***

- Votre pression artérielle indique le degré d'effort que doit déployer le cœur pour pomper le sang.
  - Le chiffre supérieur (systolique) désigne la pression lorsque le cœur se contracte.
  - Le chiffre inférieur (diastolique) désigne la pression lorsque le cœur se détend.
- Les personnes hypertendues ont davantage de crises cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, de maladies rénales et de cécité.
- Vos valeurs tensionnelles pourraient être plus faibles lorsqu'elles sont mesurées avec votre appareil qu'avec celui de votre professionnel de la santé.
- Consultez votre professionnel de la santé en cas de questions concernant vos valeurs tensionnelles.

## ***Mesures à prendre pour réduire la tension***

- Maintenez un poids santé
- Surveillez l'apport en sodium

## Comment mesurer sa pression artérielle

- Consommez beaucoup de fruits et légumes
- Arrêtez de fumer
- Pratiquez régulièrement des exercices
- Évitez l'excès d'alcool

*[Ce document peut ne pas couvrir toutes les informations. Il ne remplace pas les soins dispensés par un professionnel de la santé. Veuillez toujours suivre les instructions de votre fournisseur de soin.]* [Janvier 2018; 340102]