

Auto-mesure de la pression artérielle : comment prendre sa tension artérielle à domicile

Il est très important de connaître votre tension artérielle. Un meilleur contrôle de votre tension artérielle vous aidera à prévenir les complications et à mener une vie plus saine. Pour cela, il est nécessaire de la mesurer régulièrement.

Le mieux est de le faire chez vous, dans le calme. Vous trouverez dans cette fiche un résumé de ce que vous devez savoir pour bien la mesurer.

Comment prendre votre tension artérielle

1. Si votre tension est bien contrôlée, il suffit généralement de la vérifier une ou deux fois par mois. Sinon, vous devrez la vérifier plus souvent, tous les 3 à 7 jours, ou selon les recommandations de votre médecin ou infirmière.
2. Choisissez un endroit calme, sans bruit, à une température agréable. Reposez-vous confortablement assis, sans croiser les jambes, sur une chaise avec dossier, au moins 5 minutes avant la prise.
3. Évitez de prendre votre tension après avoir mangé, après avoir fait un exercice physique intense, dans des situations de nervosité ou en cas de douleur.
4. Évitez de consommer du café, de l'alcool ou du tabac pendant l'heure qui précède.
5. Videz votre vessie avant la mesure.
6. Effectuez la mesure sur le bras qui donne les chiffres de tension artérielle les plus élevés (ce sera le bras habituel de contrôle).
7. Utilisez un brassard adapté à l'épaisseur du bras (chez les personnes obèses, il faut utiliser un brassard plus grand). Votre médecin ou votre infirmière vous indiquera

sur quel bras et avec quel brassard vous devez mesurer votre pression artérielle.

8. Dans une position confortable et détendue, placez votre bras à hauteur du cœur, 2 ou 3 doigts au-dessus du pli du coude, en l'appuyant sur une table et sans manches qui le serrent.
9. Ne bougez pas votre bras, ne regardez pas votre téléphone portable, ne parlez pas et ne faites rien d'autre pendant la mesure.
10. Effectuez 2 mesures le matin (avant de prendre vos médicaments, entre 6 et 9 heures) et 2 l'après-midi (avant de prendre vos médicaments, si vous en prenez, entre 18 et 21 heures), en laissant passer au moins 1 minute entre les deux prises.
11. Répétez les mesures pendant 7 jours consécutifs.
12. Notez toutes les mesures, tant la pression systolique ou maximale (PAS) que la pression diastolique ou minimale (PAD), ainsi que la fréquence cardiaque (FC). Notez également la date et l'heure auxquelles vous avez effectué la mesure.
13. Apportez le registre des mesures lors de votre visite chez votre médecin de famille et/ou votre infirmière.
14. Utilisez toujours et uniquement un [tensiomètre automatique validé pour le bras](#) (pas pour le poignet), votre infirmière pourra vous conseiller.
15. Tous les appareils doivent être révisés périodiquement selon les recommandations des fabricants.
16. Ne modifiez pas votre traitement sans consulter votre médecin.

Enregistrement des mesures

Jour :	Matin. Heure			Après-midi. Heure		
	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC
1 ^{ère} prise						
2 ^e prise						

Auteur : Daniel Niño, Lucas Mengual et Ernest Vinyoles

Révision scientifique : Groupe de travail sur l'hypertension artérielle de la CAMFiC

Révision éditoriale : Groupe d'éducation sanitaire de la CAMFiC

Traduction : Quasar Serveis d'Imatge

Vous trouverez d'autres feuilles de renseignements sur notre site : www.camfic.cat