

Comment mesurer vous-même votre tension artérielle

Il convient de contrôler sa tension artérielle et la mesurer régulièrement. La meilleure façon c'est à la maison, tranquillement. Vous trouverez dans cette fiche des explications sur comment la mesurer correctement pour vous aider à mieux contrôler votre tension et à avoir une vie plus saine.

1. Choisissez un environnement calme, sans bruit, avec une température agréable et asseyez-vous confortablement sur une chaise avec un dossier sans croiser vos jambes au moins 5 minutes avant la mesure.
2. Évitez de mesurer la tension artérielle (TA) juste après un repas ou un exercice physique intense, en situation de stress ou en cas de douleur.
3. Évitez de fumer et de boire du café ou de l'alcool dans l'heure précédant la mesure.
4. Videz votre vessie avant la mesure.
5. Les mesures doivent être faites au bras où les valeurs les plus hautes ont été retrouvées (bras contrôle). Votre médecin ou l'infirmière vous dira quel est votre bras contrôle.
6. Utilisez un brassard adapté à la circonférence du bras (les personnes obèses doivent utiliser un brassard de plus grande largeur).
7. Le brassard doit être à 2-3 cm au-dessus du pli du coude.

8. Dans une position confortable et détendue, sans vêtements qui serrent le bras, placez votre bras sur la table à la hauteur de votre cœur.

9. Durant la mesure, ne parlez pas et ne bougez pas votre bras.

10. Chaque mesure doit être réalisée 3 fois de suite, à 2 ou 3 minutes d'intervalle, le matin (entre 6 et 9 heures, avant la prise des médicaments) et le soir (entre 18 et 21 heures, avant la prise des médicaments).

11. Éliminez la première valeur mesurée et notez les valeurs des deux mesures suivantes (la deuxième et la troisième): inscrivez la pression systolique, la maximale (PAS) ainsi que la pression diastolique, la minimale (PAD) et la fréquence cardiaque (FC) dans un carnet de mesures. Inscrivez aussi la date et l'heure de la mesure.

12. Apportez le carnet à votre médecin traitant ou à l'infirmière.

13. N'utilisez qu'un tensiomètre automatique validé par des professionnels. Vous trouverez la liste des appareils recommandés à la page web http://www.dableducational.org/sphygmomanometers/devices_2_sbpm.html#ArmTable ou à http://bhsoc.org/files/8414/5710/6814/Home_Use.pdf.

14. Tous les appareils doivent être contrôlés au moins une fois par an par le service technique agréé du fabricant.

15. Ne modifiez pas le traitement sans consulter votre médecin.

Jour:	Matin. Heure:			Soir. Heure:		
	PAS	PAD	FC	PAS	PAD	FC
1ère mesure						
2ème mesure						
3ème mesure						