

**Bibliothèque  
et Archives  
nationales**

**Québec**



Le présent fichier est une publication en ligne reçue en dépôt légal, convertie en format PDF et archivée par Bibliothèque et Archives nationales du Québec. L'information contenue dans le fichier peut donc être périmée et certains liens externes peuvent être inactifs.

Version visionnée sur le site Internet d'origine le 7 juillet 2008.

Section du dépôt légal

**TABLEAU DE MESURE ET DE SURVEILLANCE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE**

Une hypertension artérielle mal contrôlée peut entraîner des maladies cardiovasculaires, un accident vasculaire cérébral et des maladies rénales (des reins). Cependant, on peut contrôler l'hypertension artérielle et réduire ses risques avec succès.

Rappelez-vous que l'hypertension artérielle variera selon l'heure de la journée ou selon votre activité. Discutez avec votre médecin ou votre infirmière de l'intervalle dans lequel devrait se situer votre pression artérielle (diastolique et systolique). Montrez lui votre tableau lors de votre prochaine visite.

**Pour obtenir la mesure la plus précise possible :**

- Évitez de manger, de fumer, de boire du thé ou du café ou de pratiquer un exercice physique exigeant au moins trente minutes avant.
- Videz votre vessie.
- Enlevez tout vêtement qui serre le bras et exposez la région où vous placez le brassard (bras nu).
- Vous asseoir en vous adossant, les pieds posés à plat, dans un endroit calme et confortable, le bras appuyé de façon à ce qu'il soit au niveau du cœur. Prévoir une période de repos de cinq minutes. Inscrire le résultat dans votre tableau.
- Inscrire dans *Commentaires* si vous vous sentez malade, stressé, anxieux ou pressé, si vous utilisez un timbre ou de la gomme à la nicotine, ou encore, si vous prenez des médicaments sans ordonnance, comme des pastilles contre le rhume ou la toux.

Valeurs de pression artérielle visée : \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ systolique \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ diastolique

Date	Pression systolique	Pression diastolique	Pouls	Commentaires / Notes