

**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 2 mai 2011.

Section du dépôt légal

Pourquoi mesurer soi-même sa pression artérielle?

Dans certaines circonstances, on préfère vérifier soi-même sa pression artérielle. C'est votre cas si :

- vous désirez jouer un plus grand rôle dans le contrôle de votre hypertension;
- vous croyez que votre pression est élevée uniquement lorsque vous êtes dans le cabinet du médecin ou à la clinique;
- vous croyez que votre pression est élevée uniquement lorsque vous êtes à l'extérieur du cabinet du médecin;
- votre professionnel de la santé vous conseille de procéder ainsi.

Comment choisir et utiliser un appareil de mesure pour usage personnel ?

1. Avant d'acheter un appareil, discutez-en avec votre professionnel de la santé qui saura vous conseiller sur le type d'appareil correspondant à vos besoins (ex : conseils concernant la taille du brassard).
2. Choisissez un appareil de mesure automatisée de la pression artérielle (appareil électronique).

Appareils recommandés par le Programme Éducatif Canadien sur l'Hypertension

On retrouve un logo sur l'emballage des modèles qui répondent aux normes internationales* de mesure précise de la pression artérielle.



Fabricant	Modèles
A&D® ou LifeSource®	705, 767, 767PAC, 767Plus, 774, 774AC, 779, 787W, 787AC
Omron®	HEM-705 PC, HEM-711, HEM-741CINT
Microlife® ou Thermor®	BP 3BTO-A, BP 3AC1-1 PC, BP 3AC1-1 PC, BP 3AC1-2, BP 3AG1, BP 3BTO-1, BP 3BTO-A(2), BP 3BTO-AP, RM 100, BP A100 Plus, BP A 100

- Lisez attentivement le guide d'emploi. Demandez à votre professionnel de la santé de vous apprendre à bien l'utiliser et questionnez-le sur la marche à suivre si vos résultats sont anormaux.
- Apportez votre nouvelle acquisition à votre professionnel de la santé qui pourra déterminer si l'appareil vous donne des mesures semblables à celles que vous obtenez au bureau de votre médecin.

Mesure de la PA

Afin d'obtenir une mesure fiable, il faut :

- éviter de fumer et de boire du café au moins 30 minutes avant de prendre votre tension artérielle;
- vider votre vessie et aller à la selle, si nécessaire; avant de prendre votre pression artérielle,
- éviter de porter des manches serrées au moment de la prise de la pression artérielle;
- vous asseoir tranquillement pendant au moins cinq minutes avant de commencer;
- utiliser un brassard de la bonne taille;
- être adossé à une chaise, avoir le bras soutenu de manière à ce qu'il soit à la hauteur du cœur;
- avoir les pieds au sol et éviter de croiser les jambes;
- rester silencieux avant et pendant la mesure;
- mesurer au moins deux fois la pression artérielle à une minute d'intervalle.

Si vous vous sentez malade, stressé ou anxieux, ou qu'un événement particulier vient de se produire, si vous prenez des médicaments sans ordonnance, comme des sirops contre le rhume ou la toux, notez-le dans votre carnet avec votre résultat.

* Association pour l'avancement de l'instrumentation médicale (*Association for the Advancement of Medical Instrumentation-AAMI*), la Société britannique de l'hypertension artérielle (*British Hypertension Society-BHS*) et la Société européenne de l'hypertension artérielle (*European Society of Hypertension-ESH*).