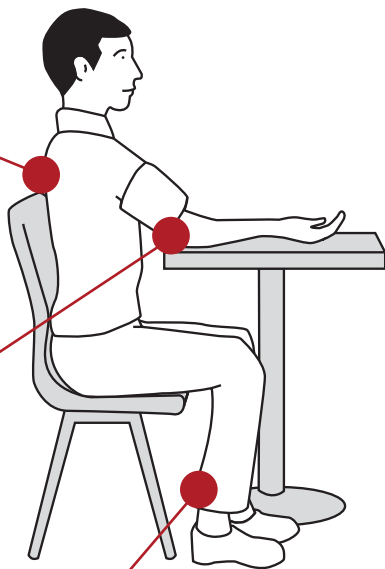


# TECHNIQUE DE MESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE



L'exactitude du diagnostic commence par l'exactitude des mesures. Des mesures valides sont essentielles pour le diagnostic et le suivi.

- ✓ Être en position assise
- ✓ Avoir le dos appuyé
- ✓ Utiliser un brassard de taille appropriée au bras
- ✓ Dégager et soutenir le bras
- ✓ Placer le milieu du brassard à la hauteur du cœur
- ✓ Installez le brassard selon les recommandations du fabricant
- ✓ Ne pas parler ni bouger avant et durant les mesures
- ✓ Décroiser les jambes
- ✓ Poser les pieds à plat au sol



## Quand devrais-je prendre ma pression artérielle?

- ✓ Avant de déjeuner et 2 heures après le souper
- ✓ Avant de prendre mes médicaments
- ✓ Après être allé/allée aux toilettes, au besoin
- ✓ Après avoir une période de repos de 5 minutes
- ✓ Ne pas boire de café ou ne pas fumer 1 heure avant la mesure
- ✓ Ne pas faire d'activité physique 30 minutes avant la mesure

## Quel appareil devrais-je utiliser?

- ✓ Utilisez un appareil électronique reconnu comme valide
  - Consultez la liste des appareils recommandés d'Hypertension Canada, à [hypertension.ca](http://hypertension.ca)
  - Demandez à un professionnel de la santé de vous aider à choisir un brassard de la taille appropriée
  - Choisissez un appareil portant l'un des logos présentés ci-dessous



Recommended by  
Recommandé par  
**Hypertension Canada**  
Gold | Or



Recommended by  
Recommandé par  
**Hypertension Canada**  
Silver | Argent



Quelle est ma cible de pression artérielle à la maison?

/

mmHg

systolique

diastolique

[hypertension.ca/fr](http://hypertension.ca/fr)