



Comment prendre votre tension artérielle

Prendre votre tension artérielle entre vos consultations chez le médecin, vous permet, vous et votre prestataire de soins, de mieux comprendre votre pression artérielle et de vous orienter en termes de traitement.

Utilisez votre tensiomètre personnel pour surveiller votre tension ou adressez-vous à votre pharmacie locale. Souvent, les pharmacies mettent gratuitement à disposition des tensiomètres automatiques, vous permettant de contrôler votre tension artérielle.

1 Avant de prendre votre tension artérielle :

- ne fumez pas, ne buvez pas d'alcool ou de caféine et ne prenez pas de décongestionnant ;
- ne faites aucun exercice physique pendant au moins 30 minutes ;
- allez aux toilettes. Une vessie pleine peut faire monter votre tension artérielle ;
- asseyez-vous sur une chaise, le dos appuyé sur le dossier, les pieds à plat au sol, les jambes décroisées ;
- restez en position assise tranquillement pendant cinq minutes, sans vous laisser distraire ;
- portez un vêtement à manches courtes ou un débardeur afin de pouvoir placer le brassard sur la peau nue. Remonter des manches longues ou placer le brassard par-dessus des vêtements peut entraîner un relevé plus élevé de la tension artérielle.

2 Comment positionner le brassard :

- Passez votre bras gauche au travers du brassard. Faites glisser le brassard vers le haut du bras de sorte que le bord inférieur se positionne à environ 2,5 centimètres (1 pouce) au-dessus du coude.
- Le tube doit passer le long de l'intérieur du bras et être dans la continuité de votre auriculaire.
- Serrez le brassard et fixez-le.
- Reposez votre bras avec votre coude légèrement plié sur une table, de sorte que le brassard soit au niveau du cœur et la paume de votre main vers le haut.



3 Prenez votre tension artérielle deux fois

Il est important de rester calme et de ne pas utiliser d'appareils électroniques ou de regarder la télévision pendant que vous prenez votre tension.

- Appuyez sur « START » (démarrer).
- Le brassard se gonfle automatiquement et se serre autour de votre bras. Après quelques secondes, il commence à se dégonfler et les chiffres correspondant à votre tension artérielle s'affichent à l'écran.
- Le premier chiffre est votre tension systolique (**SYS**) et le second correspond à votre tension diastolique (**DIA**).
- Notez les chiffres sur votre fiche de suivi de la tension artérielle, en indiquant la date et l'heure.
- Attendez une minute, puis reprenez votre tension artérielle **sur le même bras**. Notez les chiffres sur votre fiche de suivi de la tension artérielle, en indiquant la date et l'heure.

La tension artérielle est la force du sang qui circule dans vos vaisseaux sanguins. Plus elle est élevée, plus la pression augmente à l'intérieur de vos vaisseaux sanguins. Cette pression élevée peut également nuire à vos organes.

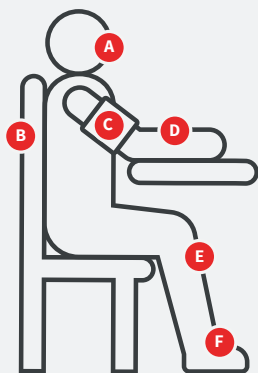
La tension artérielle est mesurée avec deux nombres. Ces deux nombres sont présentés de manière superposée.

120	Systolique Le niveau de pression dans vos artères lorsque le cœur pompe le sang.
80	Diastolique Le niveau de pression dans vos artères lorsque le cœur fait une pause entre les battements.

Discutez avec votre prestataire de soins de santé afin d'établir ce que devraient être les chiffres correspondant à votre tension artérielle. Un prestataire peut vous aider à fixer un objectif et à l'atteindre.

Si votre pression systolique (le chiffre du dessus) est égale ou supérieure à 180 OU si votre pression diastolique (le chiffre du dessous) est égale ou supérieure à 110, votre tension artérielle est dangereusement élevée. **Appelez immédiatement votre prestataire ou rendez-vous dans un établissement médical, même si vous vous sentez bien.**

Indiquez les chiffres correspondant à votre tension artérielle à votre prestataire à votre prochaine visite.



Asseyez-vous toujours dans la bonne position pour obtenir la mesure correcte de votre tension artérielle à chaque prise.*

- A** Ne parlez pas avec une autre personne.
- B** Asseyez-vous sur une chaise, le dos appuyé sur le dossier.
- C** Placez le brassard sur votre bras nu.
- D** Reposez votre bras au niveau du cœur.
- E** Décroisez les jambes.
- F** Tenez vos pieds à plat sur le sol.

*Adapté avec l'autorisation de l'American Medical Association et de Health Quality Innovators.