

Comment prendre votre pression artérielle

Il est très important de connaître votre pression artérielle avant, pendant et après la grossesse. Prendre votre pression artérielle entre deux consultations avec votre prestataire de santé peut vous aider, ainsi que votre prestataire, à mieux comprendre votre pression artérielle et à vous orienter vers le meilleur traitement.

Utilisez votre propre tensiomètre (appareil de mesure de pression artérielle) ou allez dans une pharmacie. Pour trouver une pharmacie près de chez vous proposant de mesurer gratuitement votre pression artérielle, consultez de site [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map). Si vous avez besoin d'aide, veuillez demander au personnel de la pharmacie.

1. Avant de prendre votre pression artérielle

- Ne fumez pas, ne buvez pas d'alcool ou de café, et ne prenez pas de décongestionnant.
- Ne faites pas de sport pendant au moins 30 minutes.
- Allez aux toilettes. Une vessie pleine peut faire augmenter la pression artérielle de manière momentanée.
- Asseyez-vous sur une chaise, le dos appuyé, les pieds posés à plat sur le sol et sans croiser les jambes.
- Restez assis pendant cinq minutes, sans distraction.
- Portez un vêtement à manches courtes ou un débardeur afin de placer le brassard sur la peau nue. Le fait de retrousser des manches longues ou de placer le brassard sur le vêtement peut augmenter la pression artérielle lors de la lecture.

2. Comment placer le brassard

- Placez votre bras gauche dans le brassard. Faites glisser le brassard afin que le bas de celui-ci soit à environ 2 centimètres et demi au-dessus du coude.
- Le tube doit se trouver le long de l'intérieur de votre bras et être aligné avec votre petit doigt (auriculaire).
- Resserrez le brassard et fermez-le à l'aide de la sangle ou du scratch.
- Votre bras doit être légèrement replié, le coude et l'avant-bras posés sur une table, la paume de la main vers le haut, et le brassard doit être au même niveau que le cœur.



3. Prenez votre pression artérielle deux fois

Il est important de rester calme et de ne pas utiliser d'appareils électroniques ni regarder la télévision lorsque vous mesurez votre pression artérielle.

- Appuyez sur « START » (Démarrer).
- Le brassard va automatiquement gonfler et se resserrer autour de votre bras. Au bout de quelques secondes, il commencera à se dégonfler, et l'écran affichera votre pression artérielle.
- Le nombre du haut est la pression systolique (**SYS**) et celle du dessous est la pression diastolique (**DIA**).
- Écrivez ces nombres dans votre fiche de suivi de votre pression artérielle, ainsi que la date et l'heure.
- Attendez une minute, puis mesurez à nouveau votre pression artérielle **sur le même bras**. Écrivez ces nombres dans votre fiche de suivi de votre pression artérielle, ainsi que la date et l'heure.

La pression artérielle correspond à la force du sang se déplaçant dans vos vaisseaux sanguins. Plus elle est élevée, plus la pression exercée à l'intérieur de vos vaisseaux sanguins est importante. Une pression trop importante peut endommager vos organes.

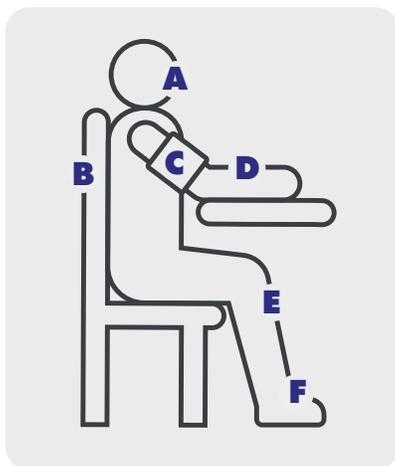
La pression artérielle est mesurée à l'aide de deux nombres. Un des nombres est inscrit au-dessus de l'autre.

120	Systolique Le niveau de pression dans vos artères lorsque votre cœur pompe le sang
80	Diastolique Le niveau de pression dans vos artères entre les battements de votre cœur

Consultez votre prestataire de santé pour savoir quelle doit être votre pression artérielle. Un prestataire de santé peut vous aider à fixer un objectif et à l'atteindre.

Si votre pression systolique (nombre du haut) est de 180 ou plus (160 si vous êtes enceinte) OU si votre pression diastolique (nombre du bas) est de 110 ou plus (110 également si vous êtes enceinte), votre pression artérielle est dangereusement élevée. **Appelez votre prestataire de soins de santé ou rendez-vous dans un centre médical immédiatement, même si vous vous sentez bien.**

Indiquez votre pression artérielle à votre prestataire de soins de santé lors de votre prochaine consultation.



Asseyez-vous toujours correctement pour que la lecture de votre pression artérielle soit la plus juste à chaque fois.*

- | | |
|--|---|
| A Parlez peu. | D Laissez votre bras posé, au même niveau que le cœur. |
| B Asseyez-vous sur une chaise, le dos appuyé. | E Ne croisez pas les jambes. |
| C Placez le brassard sur votre bras nu. | F Gardez vos pieds posés à plat sur le sol. |

*Adapté avec la permission de l'American Medical Association (Association médicale américaine) et de Health Quality Innovators (Innovateurs en matière de qualité de la santé).

Apportez votre fiche de suivi lors de votre prochaine consultation chez votre prestataire de soins de santé et examinez ensemble vos chiffres de pression artérielle. Pour en savoir plus, consultez le site nyc.gov/health et recherchez « **high blood pressure** » (hypertension artérielle).