



VÉRIFIER VOTRE tension artérielle À LA MAISON



Syndrome de la blouse blanche
= Hausse de la tension artérielle en présence d'un médecin



Hypertension masquée
= Tension artérielle normale en présence d'un médecin, mais hypertension à d'autres moments



La surveillance à la maison
permet d'éviter les résultats trompeurs de ces deux effets.

Obtenir une lecture fiable

X Ne mesurez pas votre tension artérielle lorsque vous êtes nerveux ou pressé.

✓ Assoyez-vous et reposez-vous pendant 5 minutes avant de mesurer votre tension.

Mesurez votre tension :

✓ à la même heure chaque jour.

✓ avant de prendre vos médicaments.

✓ avant de prendre un bain.

✓ après être allé à la toilette.

✓ au moins 2 heures après une activité intense.

✓ au moins 30 minutes après avoir fumé.

✓ au moins 30 minutes après avoir consommé de la caféine.

ASSUREZ-VOUS QUE VOTRE DOS EST BIEN SOUTENU.

DÉTENDEZ-VOUS.

UTILISEZ UN BRASSARD DE LA BONNE TAILLE.

VOUS DEVEZ POUVOIR INSÉRER DEUX DOIGTS ENTRE LE BRASSARD ET VOTRE BRAS.

VOTRE BRAS PEUT ÊTRE NU OU RECOUVERT D'UN VÊTEMENT MINCE.

LES MARQUES FIGURANT SUR LE BRASSARD DOIVENT ÊTRE TOURNÉES VERS L'INTÉRIEUR DU BRAS.

ASSUREZ-VOUS QUE VOTRE BRAS EST SUPPORTÉ ET SE TROUVE À LA HAUTEUR DU CŒUR.

Tenez un registre de votre tension.

Les appareils de mesure automatisés n'ont pas besoin de poire pour gonfler le brassard.

METTEZ LES PIEDS À PLAT SUR LE PLANCHER.

DÉCROISEZ LES JAMBES.

Mesurer votre tension

Une fois les préparatifs terminés, après avoir installé et allumé l'appareil, prenez une lecture :

- 1 Appuyez sur le bouton « Start » pour mesurer votre tension.** Si votre appareil est semi-automatique, vous devez d'abord presser rapidement sur la poire plusieurs fois avec votre autre main afin de comprimer le brassard.
- 2 Restez assis sans bouger pendant que l'appareil mesure votre tension.**
- 3 Prenez note du résultat.** Même si votre appareil enregistre le résultat, nous vous recommandons de le consigner dans un registre.
- 4 Attendez 1 minute, puis recommencez.** (Nous vous recommandons également d'attendre et de recommencer si la lecture est erronée.)

COMPRENDRE les chiffres

120/80 (OU MOINS) RISQUE FAIBLE

121-139/80-89 RISQUE MOYEN

140/90 (OU PLUS) RISQUE ÉLEVÉ

Diabétiques : Risque élevé si la tension artérielle est supérieure à **130/80**

Ces directives sont générales. Lisez et suivez les directives fournies avec votre appareil.

La vérification à la maison vous permet de mesurer votre tension artérielle avec précision et de rester conscient de cet aspect de votre état de santé. Vous pouvez vous procurer un appareil de mesure de la tension artérielle dans les pharmacies et les grands magasins.

Renseignez-vous sur l'importance de maîtriser votre tension artérielle au :

pwc.ottawaheart.ca/fr/sensibilisation