

## Vérifier votre pression artérielle à la maison

Il peut être très utile de vérifier régulièrement votre pression artérielle à la maison et de noter vos résultats. La liste de vos résultats aidera vos professionnels de la santé à savoir si vous avez réellement une pression artérielle élevée et, si c'est le cas, jusqu'à quel point elle est bien contrôlée. Le suivi à la maison vous aide aussi à constater les bénéfices de vos traitements et des changements apportés à vos habitudes de vie. De plus, il vous rappelle de continuer à suivre votre plan de traitement.

### Acheter un appareil pour mesurer la pression artérielle

On peut acheter des appareils pour mesurer la pression artérielle dans la plupart des pharmacies. Assurez-vous d'acheter un appareil qui porte le logo suivant:



Il est aussi très important de choisir un appareil dont le brassard convient à la grosseur de votre bras — mesurer la circonférence de votre bras sans manche (au milieu entre l'épaule et le coude). Puis, vérifier vos mesures avec les mesures fournies sur l'emballage de l'appareil ou dans le mode d'emploi. Demander l'aide du pharmacien, au besoin.

Les appareils de mesure de la pression artérielle pour la maison peuvent être semi-automatiques ou complètement automatiques. Un modèle de base coûte environ 100 \$. Les appareils automatiques sont plus faciles à utiliser mais ont tendance à être plus chers. Une fois que vous avez acheté votre appareil, amenez-le avec vous une ou deux fois par année au bureau de votre professionnel de la santé pour vous assurer qu'il donne toujours des lectures fiables. Revérifier aussi, de temps en temps, les instructions pour mesurer votre pression artérielle pour vous assurer de toujours le faire de la manière appropriée.

### Le suivi de la pression artérielle à la maison: la façon de bien le faire

- Si nécessaire, vider votre vessie ou vos intestins avant de procéder à la lecture.
- Reposez-vous dans un endroit calme pendant cinq minutes avant de prendre une lecture. Ne prenez pas votre pression artérielle si vous êtes inconfortable, vous avez froid, êtes anxieux, stressé ou avez de la douleur.
- Être en position assise avec les pieds à plat au sol (ne pas croiser vos jambes), le dos bien soutenu et votre bras déposé sur la table ou une surface dure au niveau du cœur.
- Envelopper tout le haut de votre bras sans vêtement avec le brassard (vous devriez pouvoir passer deux doigts entre le brassard et votre bras). Le rebord du brassard devrait être entre 1 et 2 cm au-dessus de votre coude.
- Mesurer votre pression artérielle le matin et le soir pendant sept jours avant votre prochain rendez-vous, ou après un changement de votre médication pour la pression artérielle. Prendre au moins deux lectures à chaque fois. Noter vos résultats dans un calepin. Utiliser le même bras à chaque fois que vous prenez une lecture.
- 30 minutes avant de faire la lecture, NE PAS fumer ou boire de la caféine (café, thé, cola ou autres boissons pour faire du sport).
- NE PAS parler, converser, ou regarder la télévision pendant la mesure.
- Mesurer votre pression artérielle avant de prendre vos médicaments.

Sur le site [www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca) vous retrouverez:

- une liste des appareils approuvés pour mesurer la pression artérielle (disponible sous «appareils de mesure recommandés»)
- un vidéo qui montre comment mesurer la pression artérielle à la maison (en anglais seulement).

#### Sources:

1) Getting your blood pressure in check. Heart and Stroke Foundation. 2012. [http://www.heartandstroke.com/site/c.iqLcMWJtE/b.3484023/k.2174/Heart\\_disease\\_\\_High\\_blood\\_pressure.htm](http://www.heartandstroke.com/site/c.iqLcMWJtE/b.3484023/k.2174/Heart_disease__High_blood_pressure.htm)

2) Measuring BP at home. Hypertension Canada. 2012. [http://www.hypertension.ca/images/stories/dls/2011\\_Resources\\_En/2011\\_MeasureBPatHomeEN.pdf](http://www.hypertension.ca/images/stories/dls/2011_Resources_En/2011_MeasureBPatHomeEN.pdf)

(Accès aux sites Web vérifiés en janvier 2013)

