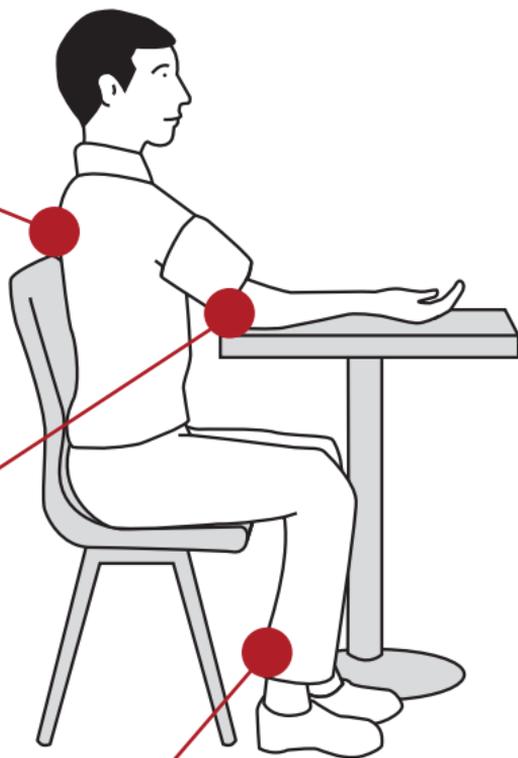


# TECHNIQUE DE MESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE



**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



Hypertension  
CANADA

## 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 dois-je utiliser et pourquoi ?

- ✓ Voir la liste des dispositifs recommandés par Hypertension Canada à <https://hypertension.ca/fr/page-daccueil-public/recommended-devices-public/>
  - Il est important d'utiliser des dispositifs validés qui répondent aux normes internationales en vigueur (AAMI/ISO/ESH 2018)
  - Les appareils qui portent le logo ci-dessous répondent à ces normes
  - Assurez-vous également que vous avez la bonne taille de brassard, vous pouvez demander à votre pharmacien si vous avez besoin d'aide



Hypertension  
CANADA



Quelle est ma cible de pression artérielle à la maison?

/

mmHg

systolique

diastolique

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