

Comment mesurer la pression artérielle correctement à la maison?

- La mesure doit commencer après une période de repos de 5 minutes en position assise. Sauf prescription contraire, l'auto-mesure de la pression artérielle doit se faire à la même heure de la journée, sur le même bras et en position assise. En cas de valeur de la pression artérielle différente entre les deux bras, effectuer la mesure sur le bras dont la valeur de la pression artérielle est la plus élevée.
- Idéalement, les mesures doivent être faites le matin avant de prendre les médicaments hypotenseurs.
- Aucun effort physique ou intellectuel ne devrait être réalisé avant les mesures.
- Toute prise alimentaire, le tabac, le thé, le café et la boisson énergisante et l'alcool devraient être évités dans l'heure précédant la mesure.
- Toute circonférence du bras >33 cm nécessite l'utilisation d'un brassard large.
- La mesure doit avoir lieu en position assise, avec le brassard au niveau du coeur.
- Il est nécessaire d'effectuer au moins deux mesures consécutives (à 1-2 minute d'intervalle minimum).
- Lorsque la différence de pression artérielle observée est > 5 mmHg, prendre la deuxième et troisième mesure.
- Notez les valeurs mesurées sans arrondi.
- Présentez votre carnet de pression à chaque consultation.

Valeurs normales de la pression artérielle:

Auto-mesures: <135/85 mmHg

Des carnets de pression peuvent être commandé chez la Société Suisse d'Hypertension.