

# COMMENT MESURER LA PRESSION ARTÉRIELLE

## PRÉPARATION

- Le patient ne doit pas faire d'exercice 30 minutes avant la prise de la pression artérielle
- Le patient ne doit pas boire de café, manger, fumer ou prendre un décongestionnant une heure avant la mesure de la pression artérielle
- Demander au patient de vider sa vessie et ses intestins
- Faire asseoir le patient dans un milieu calme et confortable
- Attendre que le patient ait été assis calmement pendant 5 minutes avant de mesurer la pression artérielle

## PENDANT LA PRISE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE

- 1 Faire asseoir le patient
- 2 Demander au patient de ne pas parler
- 3 S'assurer que le dos du patient est appuyé
- 4 S'assurer que le patient n'a pas les jambes croisées
- 5 S'assurer que les pieds du patient reposent à plat sur le sol
- 6 S'assurer que le bras du patient est bien soutenu
- 7 Placer le brassard au milieu du bras, au niveau du cœur
- 8 Placer le bas du brassard directement sur la peau, à 3 cm du pli du coude

### MESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

- Mesurer la pression artérielle deux fois le matin et deux fois le soir pendant 7 jours.
- Ne pas tenir compte des mesures du jour 1.
- Faire la moyenne des valeurs obtenues.

#### VALEUR CIBLE :

< 135/85 mm Hg

### MESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE EN CLINIQUE

- Prendre deux mesures avec le même bras et à la même position.
- Faire la moyenne des mesures.
- Ne pas arrondir les résultats.

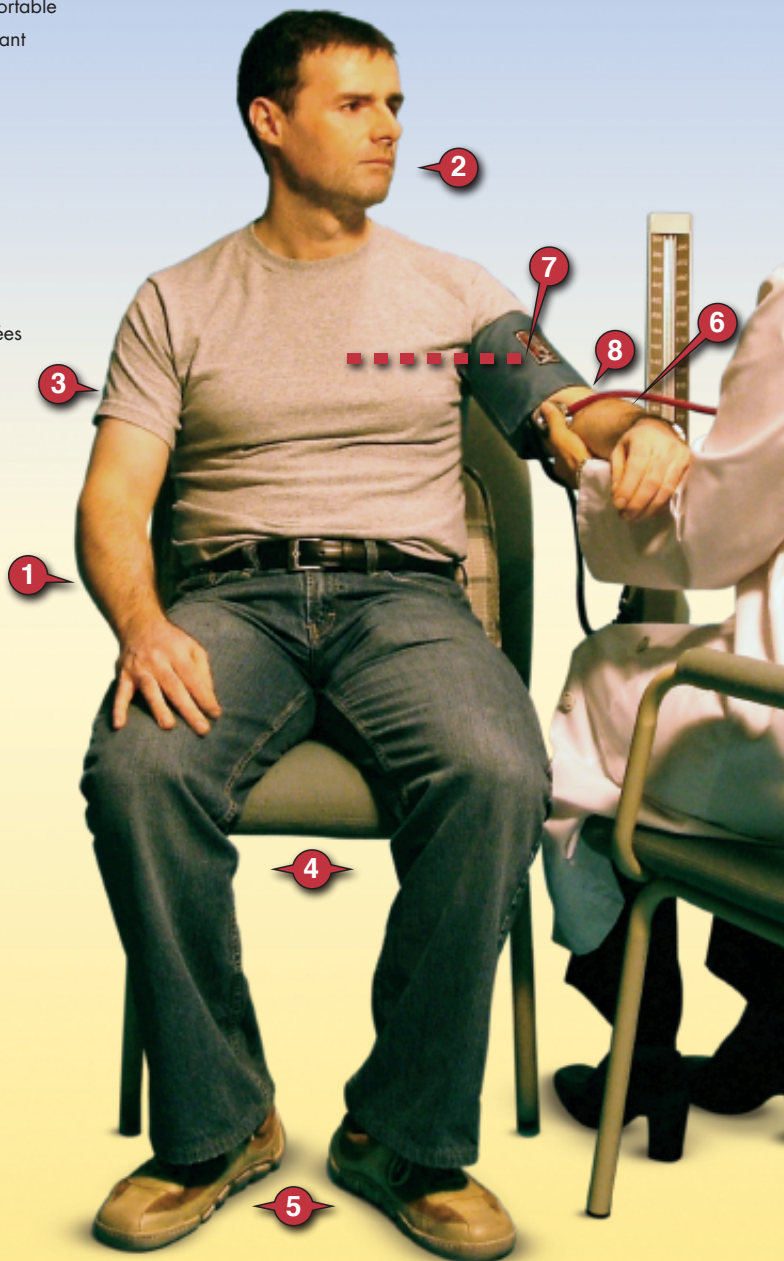
#### VALEUR CIBLE :

< 140/90 mm Hg

< 130/80 mm Hg pour le diabète

## APPAREIL

- S'assurer que l'appareil est validé (<http://www.hypertension.qc.ca/appareils>) et qu'il est étalonné selon les recommandations du fabricant
- S'assurer d'avoir des brassards de taille appropriée : petit, moyen ou grand, selon la circonférence du bras



Approuvé par :



Groupe d'étude canadien  
sur les soins de santé préventifs  
785, avenue Carling, 5e étage A.L. 6805B,  
Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Téléphone : 613.960.8841  
Courriel : [info@canadiantaskforce.ca](mailto:info@canadiantaskforce.ca)  
Site Web : <http://canadiantaskforce.ca/fr/>