

# MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE



SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE  
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

## À DOMICILE

### Quel appareil utiliser?

Choisir un appareil sur lequel a été apposé le logo de validation d'Hypertension Canada\*



Recommended by  
Recommandé par  
Hypertension Canada  
Gold | Or



Recommended by  
Recommandé par  
Hypertension Canada  
Silver | Argent

- Un appareil automatique pour la simplicité d'utilisation.
- Un appareil avec des chiffres facilement lisibles, des boutons qui se pressent aisément et un brassard avec des indications claires sur la façon de l'installer.

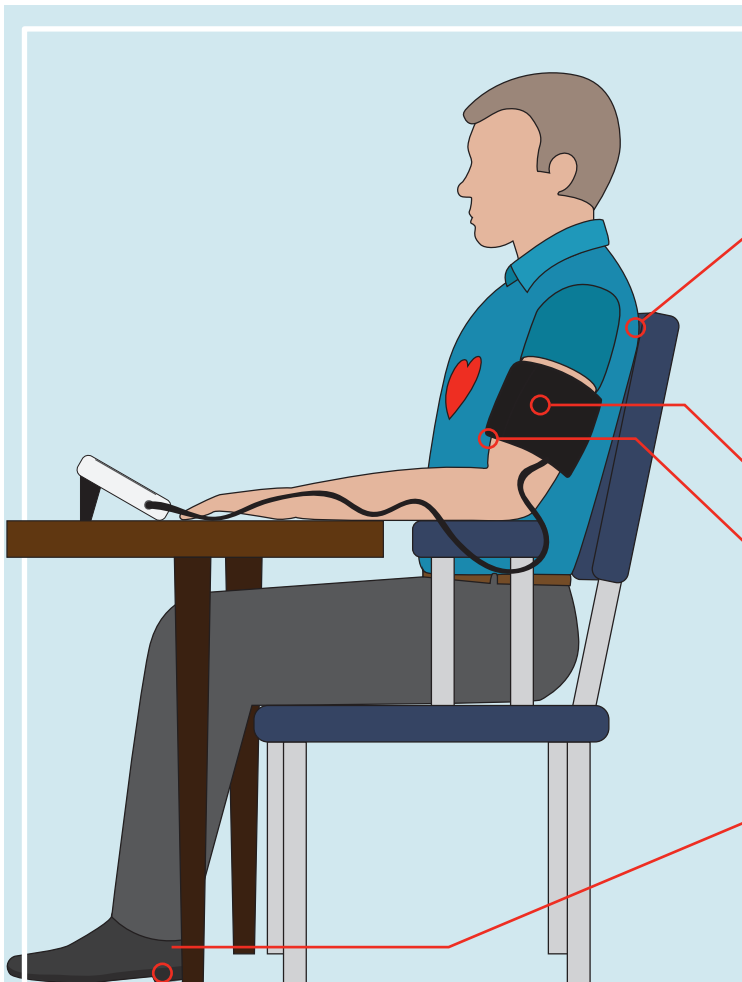
\* Ce logo indique que l'appareil répond aux normes de validation internationales

### Qui peut faire la mesure?

La personne, un ami ou un membre de la famille.

### Quel est le meilleur moment?

- Avant de manger ou 2 heures après
- Avant la médication
- Après être allé à la toilette
- Après 5 minutes de repos
- Ne pas consommer de tabac, de café ou de chocolat dans l'heure avant la mesure de pression
- Ne pas faire d'exercice dans les 30 minutes avant la mesure de pression



### Au moment de la mesure :

- Être en position assise
- Avoir le dos appuyé
- Dégager et soutenir le bras
- Utiliser un brassard de taille appropriée au bras
- Placer le milieu du brassard à la hauteur du cœur
- Placer le bord inférieur du brassard à 1 pouce au-dessus du pli du coude
- Ne pas parler et ne pas bouger durant les mesures
- Décroiser les jambes
- Poser les pieds à plat du sol

Plus d'informations : [sqha2.hypertension.qc.ca/info-patients](http://sqha2.hypertension.qc.ca/info-patients)