

# MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : **135 / 85 mm Hg**.  
Toutefois, si vous êtes diabétique, votre médecin pourrait recommander une cible de pression **inférieure à : 135/85 mm Hg\***

\* Les cibles de pression artérielle obtenue au moyen de la mesure à domicile ne sont pas encore clairement établies chez les diabétiques.

## INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES :

Complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir). Les moyennes hebdomadaires seront calculées automatiquement, en excluant les lectures du premier jour, au fur et à mesure que vous ajoutez vos mesures. Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement laisser la case correspondante vide.

Jour	DATE	MESURE	MATIN		SOIR		POULS	
			SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	MATIN	SOIR
1		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
2		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
3		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
4		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
5		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
6		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
7		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
<b>MOYENNE HEBDOMADAIRE</b>			mm Hg	mm Hg	mm Hg	mm Hg		



**SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE  
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**