La société québécoise
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Hypertension
CANADA

MESURER SA **PRESSION ARTÉRIELLE** À DOMICILE

QU'EST-CE QUE LA PRESSION ARTÉRIELLE ?

La pression artérielle est la force du sang circulant dans les artères lors de chaque contraction du cœur.

La mesure de la pression artérielle est présentée à l'aide de 2 chiffres :

- Le chiffre du haut représente la plus forte pression exercée par le sang lors de la contraction du coeur. C'est la pression systolique.
- Le chiffre du bas représente la pression qui reste dans les artères entre 2 contractions du coeur. C'est la pression diastolique.

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à :

135 / 85 mm Hg

Votre pression artérielle varie constamment au fil des heures. C'est un phénomène normal qui indique l'adaptation de votre corps aux activités de la vie quotidienne (l'exercice, les changements de position, le repos, le stress, la digestion, etc.).

Il y a donc durant la journée des moments où votre pression est plus basse ou plus élevée et c'est tout à fait normal.

Pour les personnes atteintes de diabète : lorsque la pression artérielle est mesurée par un professionnel de la santé, la cible visée est de 130/80 mm Hg. Les mesures réalisées à domicile devraient logiquement se rapprocher de ces chiffres.

QUEL EST L'INTÉRÊT
DE MESURER LA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE ?

La mesure à domicile est une méthode complémentaire à la mesure en clinique réalisée par un professionnel de la santé

• La mesure de votre pression artérielle à domicile permet d'obtenir plusieurs mesures. Les résultats sont un portrait des variations de votre pression artérielle pendant 1 semaine de 7 jours.

Le fait d'entreprendre un suivi de votre pression artérielle à domicile se nomme :
protocole de mesure

• Le *protocole de mesure* permet entre autres de savoir si votre pression artérielle est plus élevée en présence de professionnels de la santé et lorsque la mesure se fait dans le bureau du médecin. Les chiffres obtenus dans un autre environnement que celui du professionnel de la santé peuvent donner un portrait plus réaliste de votre pression artérielle.

• Si vous avez déjà un diagnostic d'hypertension, le *protocole de mesure* vous aide à avoir un meilleur suivi des efforts entrepris pour atteindre la pression artérielle ciblée pour vous (ex. : les effets d'un programme d'activité physique peuvent être constatés).

• Le *protocole de mesure* effectué durant la semaine précédant un rendez-vous avec un professionnel de la santé permet de constater s'il faut débuter un traitement, le modifier ou le poursuivre.

• Finalement, la mesure de la pression artérielle à domicile peut être effectuée suivant un changement, un ajustement ou un ajout de médication. Dans ce cas, les mesures obtenues peuvent aider à comprendre si l'apparition de malaises comme des étourdissements ou des maux de tête sont associés ou non à ces changements.

L'appareil utilisé devrait porter ce logo à l'achat pour confirmer qu'il s'agit d'un appareil approuvé par Hypertension Canada. Le brassard doit être de taille appropriée; les professionnels de la santé peuvent vous conseiller à ce sujet.

Pour plus d'informations :
www.hypertension.qc.ca/appareils

QUAND APPLIQUER *LE PROTOCOLE DE MESURE* DE LA PRESSION ARTÉRIELLE ?

Préparation :

- Faites la mesure après 5 minutes de repos
- Attendez 30 minutes après un exercice physique (ex. : une marche soutenue)
- Attendez 1 heure après avoir bu du café, pris un produit dérivé de la caféine ou pris un produit stimulant (ex. : du chocolat)
- Attendez 2 heures après un repas
- Allez uriner et à la selle avant, si vous en éprouvez le besoin

Mesure :

La mesure doit être réalisée 2 fois par jour

- 2 mesures le matin

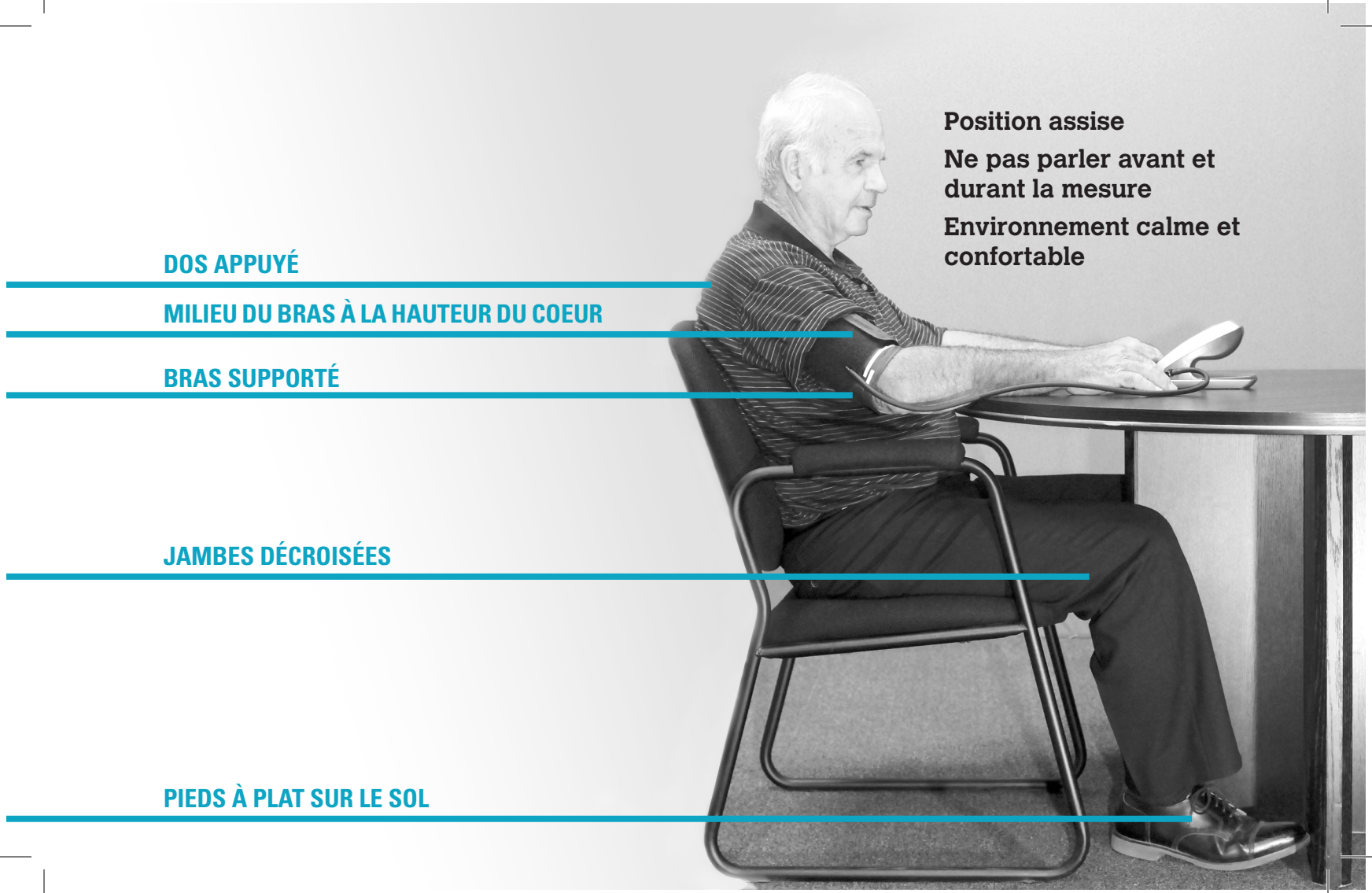
Au lever, avant de prendre la médication, de déjeuner ou de boire du café

- 2 mesures le soir

Avant le coucher

- Prendre chaque fois 2 mesures

Tous les résultats doivent être notés


Position assise
Ne pas parler avant et durant la mesure
Environnement calme et confortable
DOS APPUYÉ
MILIEU DU BRAS À LA HAUTEUR DU COEUR
BRAS SUPPORTÉ
JAMBES DÉCROISÉES
PIEDS À PLAT SUR LE SOL

EXEMPLE

Vous trouverez aux pages suivantes des grilles que vous pourrez utiliser à domicile

QUE FAIRE AVEC LES RÉSULTATS ? Notez les deux mesures prises à chaque fois, même celles qui paraissent trop élevées ou trop basses. Si une troisième mesure est réalisée, il n'est pas nécessaire de la noter. Apportez votre grille complétée avec vous lors de votre prochaine visite chez votre professionnel de la santé.

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : 135 / 85 mm Hg

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
	DATE	2 oct.	3 oct.	4 oct.	5 oct.	6 oct.	7 oct.	8 oct.
MATIN 1	Systolique	128	142	164	X	156	142	128
	Diastolique	74	66	90	X	88	78	68
	POULS	75	77	86	X	84	79	75
MATIN 2	Systolique	128	144	164	X	156	142	128
	Diastolique	74	68	92	X	88	78	68
	POULS	73	78	90	X	86	80	75
SOIR 1	Systolique	132	X	156	132	162	138	132
	Diastolique	76	X	78	82	88	72	80
	POULS	74	X	82	77	92	76	75
SOIR 2	Systolique	138	X	154	132	160	138	134
	Diastolique	78	X	76	84	86	74	78
	POULS	77	X	80	77	89	75	76

À RETENIR

• La mesure adéquate de votre pression artérielle à domicile nécessite un *protocole de mesure* qui permet d'avoir plusieurs mesures réalisées durant 7 jours consécutifs. La moyenne des mesures des 6 derniers jours donne une bonne estimation de ce qu'est réellement la valeur de votre pression artérielle.

• Il faut savoir qu'une mesure réalisée durant un moment de stress ne sera pas le reflet de la pression artérielle que vous avez la plupart du temps. Ex. : si vous venez d'apprendre une mauvaise nouvelle, ce n'est pas le moment de prendre sa mesure de pression artérielle.

• La mesure de votre pression artérielle doit être effectuée environ aux mêmes heures. Choisissez des moments le matin et le soir où il est facile d'y penser. Ex. : vous pouvez associer la mesure de la pression artérielle à une autre action (après être allé à la toilette en vous levant le matin ou avant le brossage des dents).

• Notez les deux mesures prises à chaque fois, même celles qui sont trop hautes ou trop basses ou qui ne vous plaisent pas. Si vous tenez absolument à prendre une 3e mesure de pression artérielle, il n'est pas nécessaire de la noter.

• S'il vous arrive d'oublier de prendre la mesure à quelques reprises durant la période de 7 jours, ce n'est pas grave. Dans ce cas, simplement faire un X dans la ou les cases correspondantes à ces oublis sur la grille.

• Complétez la grille des mesures de pression artérielle jusqu'à la fin de la période choisie. Après le 7e jour, rangez votre appareil et assurez-vous de remettre cette grille à votre médecin ou à l'infirmière lorsque vous irez à votre rendez-vous.

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : 135 / 85 mm Hg

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES : complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir). Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un **X** dans la case correspondante.

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
	DATE							
MATIN 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
MATIN 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							

- Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en retirant les mesures réalisées au J1
Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :
www.hypertension.qc.ca (menu : info patients/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2014

La société québécoise D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : 135 / 85 mm Hg

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES : complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir). Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un **X** dans la case correspondante.

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
	DATE							
MATIN 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
MATIN 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							

- Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en retirant les mesures réalisées au J1
Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :
www.hypertension.qc.ca (menu : info patients/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2014

La société québécoise D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : 135 / 85 mm Hg

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES : complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir). Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un **X** dans la case correspondante.

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
	DATE							
MATIN 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
MATIN 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							

- Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en retirant les mesures réalisées au J1
Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :
www.hypertension.qc.ca (menu : info patients/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2014

La société québécoise D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : 135 / 85 mm Hg

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES : complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir). Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un **X** dans la case correspondante.

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
	DATE							
MATIN 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
MATIN 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							

- Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en retirant les mesures réalisées au J1
Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :
www.hypertension.qc.ca (menu : info patients/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2014

La société québécoise D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : 135 / 85 mm Hg

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES : complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir). Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un **X** dans la case correspondante.

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
	DATE							
MATIN 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
MATIN 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							

- Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en retirant les mesures réalisées au J1
Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :
www.hypertension.qc.ca (menu : info patients/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2014

La société québécoise D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : 135 / 85 mm Hg

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES : complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir). Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un **X** dans la case correspondante.

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
	DATE							
MATIN 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
MATIN 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							

- Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en retirant les mesures réalisées au J1
Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :
www.hypertension.qc.ca (menu : info patients/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2014

La société québécoise D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : 135 / 85 mm Hg

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES : complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir). Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un **X** dans la case correspondante.

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
	DATE							
MATIN 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
MATIN 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							

- Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en retirant les mesures réalisées au J1
Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :
www.hypertension.qc.ca (menu : info patients/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2014

La société québécoise D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : 135 / 85 mm Hg

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES : complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir). Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un **X** dans la case correspondante.

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
	DATE							
MATIN 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
MATIN 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							

- Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en retirant les mesures réalisées au J1
Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :
www.hypertension.qc.ca (menu : info patients/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2014

La société québécoise D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : 135 / 85 mm Hg

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES : complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir). Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un **X** dans la case correspondante.

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
	DATE							
MATIN 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
MATIN 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							

- Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en retirant les mesures réalisées au J1
Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :
www.hypertension.qc.ca (menu : info patients/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2014

La société québécoise D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : 135 / 85 mm Hg

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES : complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir). Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un **X** dans la case correspondante.

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
	DATE							
MATIN 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
MATIN 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							

- Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en retirant les mesures réalisées au J1
Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :
www.hypertension.qc.ca (menu : info patients/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2014

La société québécoise D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : 135 / 85 mm Hg

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES : complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir). Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un **X** dans la case correspondante.

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
	DATE							
MATIN 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
MATIN 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							

- Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en retirant les mesures réalisées au J1
Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :
www.hypertension.qc.ca (menu : info patients/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2014

La société québécoise D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

La moyenne des mesures de pression mesurées à domicile devrait être inférieure à : 135 / 85 mm Hg

INSCRIPTION DES RÉSULTATS DES MESURES : complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées (2 le matin et 2 le soir). Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, simplement faire un **X** dans la case correspondante.

		J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
	DATE							
MATIN 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
MATIN 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 1	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							
SOIR 2	Systolique							
	Diastolique							
	POULS							

- Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en retirant les mesures réalisées au J1
Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :
www.hypertension.qc.ca (menu : info patients/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2014

La société québécoise D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

POUR EN SAVOIR + SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Questions et réponses – Mon guide pour maîtriser l'hypertension artérielle, rédigé par des médecins, des pharmaciens et des infirmières, est un outil indispensable pour trouver de l'information sur le diagnostic et le traitement de l'HTA.

De plus un deuxième ouvrage de la Société québécoise d'hypertension artérielle, intitulé *Mon guide nutritionnel pour maîtriser l'hypertension artérielle,* conçu par des nutritionnistes spécialisées, rassemble de nombreux conseils pratiques qui sauront améliorer votre pression artérielle, mais aussi votre santé cardiovasculaire.

COORDONNÉES
POUR SE PROCURER CES DEUX OUVRAGES :

Librairie Médicale & Scientifique
Téléphone : (450) 464-3166
Télécopieur : (450) 464-7288
Courriel : LMS@videotron.ca

UNE INITIATIVE DE

la société québécoise
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

HOMOLOGUÉ PAR

Hypertension
CANADA

CONFORME AVEC LES
RECOMMANDATIONS DU **PECH**

WWW.HYPERTENSION.QC.CA **INFO@HYPERTENSION.QC.CA**

AUTEURES • LYNE CLOUTIER, INF PhD, MARIE-ÈVE LEBLANC, INF MSc

PARTENARIAT • *Agence de la santé et des services sociaux de Montréal*
Québec

COORDINATION • FRANCE BOULIANNE, INF BSc
CONCEPTION GRAPHIQUE • HÉLÈNE LAMBIN, PhD
PHOTOGRAPHIES • FLAGEOL
IMPRESSION • TRANSCONTINENTAL
© 2014
ISBN : 978-2-9810189-3-9