



SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



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. **C'est la pression systolique.**
- **Le chiffre du bas** représente la pression qui reste dans les artères entre 2 contractions. **C'est la pression diastolique.**

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

135 / 85 mm Hg

135 étant la pression systolique et 85 étant la pression diastolique.

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.

La pression artérielle qui reste élevée pendant de longues périodes cause des dommages aux vaisseaux sanguins de plusieurs organes de notre corps.

C'est l'hypertension artérielle

Ces dommages entraînent des complications qui touchent entre autres :

- le cœur
 - le cerveau
- les yeux
 - les reins



COMMENT SAVOIR SI VOUS ÊTES ATTEINT D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

L'hypertension artérielle est silencieuse. Elle ne donne pas de malaises, ce qui rend le problème difficile à détecter.

- Lorsque des malaises apparaissent, comme des troubles de la vision, des douleurs à la poitrine, de la douleur à la marche, cela indique que la pression est élevée depuis une longue période.
- Pour savoir si vous êtes atteint d'hypertension artérielle, il faut faire mesurer la pression artérielle par un professionnel de la santé à quelques reprises. Ce professionnel peut être un médecin, un pharmacien ou une infirmière. Le professionnel peut également

demander à ce qu'un appareil de mesure ambulatoire de pression artérielle soit utilisé afin d'évaluer sur une période de 24 heures votre pression artérielle. Cette méthode est appelée MAPA. Ce type d'appareil est porté à la taille avec un brassard fixé au bras. Il mesure votre pression 3 à 4 fois par heure durant la journée et, une fois chaque heure durant la nuit. Il permet de voir le comportement de votre pression selon les activités réalisées.

Avec le vieillissement, la capacité des artères à réagir aux variations de pression sanguine est moins efficace.

Ce qui veut dire que l'hypertension peut apparaître assez tard durant la vie adulte

- Une visite annuelle auprès d'un professionnel de la santé durant laquelle votre pression artérielle est mesurée est recommandée pour tous les adultes et particulièrement pour **ceux âgés de 65 ans et plus.**



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. Ces mesures 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 débiter 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.

QUEL APPAREIL CHOISIR ?

Choisir un appareil sur lequel a été apposé



le logo de validation de la Société canadienne d'hypertension artérielle*

- Choisissez plutôt un appareil automatique pour la simplicité d'utilisation.
- Choisissez 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.

Il est essentiel d'avoir un brassard de la bonne taille pour le bras. Lisez les instructions sur la boîte afin d'évaluer la taille adéquate de brassard.

Un brassard trop grand ou trop petit peut fausser les résultats.

Un professionnel de la santé peut vous aider dans la sélection de la taille du brassard.

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

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 toujours 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

• 2 mesures le soir

Au retour du travail ou avant le coucher

- Prendre toujours 2 mesures consécutives espacées d'au moins une minute.

Tous les résultats doivent être notés



COMMENT PRENDRE LA PRESSION ARTÉRIELLE ?

Il arrive que la pression artérielle soit plus élevée dans un bras que dans l'autre. Dans ce cas, c'est le bras pour lequel la pression est la plus élevée qui doit être utilisé.



Placer le bras à la hauteur du cœur. Pour ce faire, utilisez une chaise dont l'appui-bras vous permet de le faire ou encore, placez-vous près d'une table. Vous pouvez également utiliser un coussin ou un oreiller pour que votre bras soit à la bonne hauteur.

Si vous avez de la difficulté à mesurer votre pression artérielle, demandez à un membre de votre famille ou un ami de le faire; les résultats sont tout aussi valides.

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.

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

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

À RETENIR

- La mesure adéquate de votre pression artérielle à domicile nécessite un *protocole de mesure* qui permet d'avoir plusieurs mesures prises durant 7 jours consécutifs. La moyenne des mesures des 6 derniers jours donne une bonne estimation de ce qu'est réellement la mesure de votre pression artérielle.
- Il faut savoir qu'une mesure prise 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; il est préférable d'attendre la prochaine fois.
- 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 3^e 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 7^e 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.

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.

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

• Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en ne tenant pas compte des mesures réalisées au J1

Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :

www.hypertension.qc.ca (menu : info public/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2009

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.

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

• Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en ne tenant pas compte des mesures réalisées au J1

Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :

www.hypertension.qc.ca (menu : info public/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2009

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.

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

• Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en ne tenant pas compte des mesures réalisées au J1

Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :

www.hypertension.qc.ca (menu : info public/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2009

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.

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

• Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en ne tenant pas compte des mesures réalisées au J1

Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :

www.hypertension.qc.ca (menu : info public/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2009

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.

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

• Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en ne tenant pas compte des mesures réalisées au J1

Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :

www.hypertension.qc.ca (menu : info public/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2009

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.

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

• Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en ne tenant pas compte des mesures réalisées au J1

Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :

www.hypertension.qc.ca (menu : info public/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2009

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.

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

• Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en ne tenant pas compte des mesures réalisées au J1

Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :

www.hypertension.qc.ca (menu : info public/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2009

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.

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

• Le tableau peut être photocopié

Vous pouvez aussi calculer la moyenne des résultats, en ne tenant pas compte des mesures réalisées au J1

Vous trouverez les conseils nécessaires pour faire ce calcul sur le site Internet :

www.hypertension.qc.ca (menu : info public/mesures de P.A. à domicile)

Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle - 2009



POUR EN SAVOIR + SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

COORDONNÉES
POUR SE PROCURER CES DEUX OUVRAGES :
Librairie Médicale & Scientifique
Téléphone : (450) 464-3166
Télécopieur : (450) 464-7288
Courriel : LMS@videotron.ca

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.

www.hypertension.qc.ca



info@hypertension.qc.ca

UNE INITIATIVE DES MEMBRES DE LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

AUTEURES • LYNE CLOUTIER, INF. Ph. D., MARIE-ÈVE LEBLANC, INF. B. Sc.

COORDINATION • FRANCE BOULIANNE, INF. B. SC.
CONCEPTION GRAPHIQUE • HÉLÈNE LAMBIN, Ph. D.
PHOTOGRAPHIES • FLAGEOL, FOTOLIA.COM
IMPRESSION • TRANSCONTINENTAL
© 2009