

## MISE EN GARDE

- ne retirez pas le brassard, à moins qu'il ne se déplace
- ne mouillez pas l'appareil
- prenez soin que l'appareil soit toujours bien fixé afin d'éviter qu'il ne tombe

## Pourquoi m'a-t-on remis un journal d'activités?

Le **journal d'activités** vous permet d'inscrire certains événements qui pourraient influencer votre pression artérielle. Ainsi, certaines fluctuations importantes ou imprévues de votre pression artérielle peuvent être expliquées.

Vous devez noter, en y ajoutant l'heure :

- votre coucher et votre lever
- la prise de vos médicaments

Vous pouvez également noter l'heure où certains événements se sont produits :

- un malaise que vous ressentez (maux de tête, sentiment de baisse de pression artérielle, étourdissement, douleur, autre)
- un exercice physique intense
- un événement ayant provoqué une émotion

## Qu'en est-il des résultats?

Les résultats du MAPA seront analysés afin d'évaluer la présence d'hypertension artérielle  
Les valeurs moyennes normales durant le jour devraient être **inférieures à 130/80 mm Hg**  
alors que les valeurs moyennes normales pour une période de 24 heures devraient être **inférieures à 125/75 mm Hg**

MERCI DE RAPPORTER L'APPAREIL À :

Nom du professionnel de la santé :

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Heure du retour : \_\_\_\_\_

Pour plus d'informations concernant l'hypertension artérielle :  
**[WWW.HYPERTENSION.QC.CA/INFOPATIENTS](http://WWW.HYPERTENSION.QC.CA/INFOPATIENTS)**

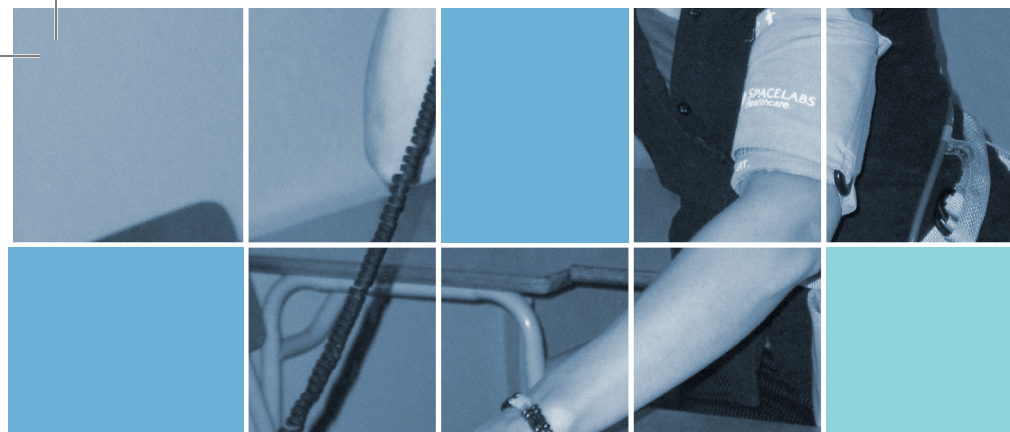
Une initiative des membres de la Société québécoise d'hypertension artérielle

Auteurs: Josyane Pinard, Lyne Cloutier, France Boulianne,  
infirmières Luc Poirier, pharmacien - Alain Milot, médecin  
Conception graphique : Hélène Lambin  
2025

# MAPA

## Monitoring ambulatoire de la pression artérielle





### Qu’est-ce qu’un MAPA?

Le MAPA est l’abréviation pour **monitorage ambulatoire de la pression artérielle**.

Le monitoring ambulatoire effectue une surveillance de votre pression artérielle lors de vos activités quotidiennes. Le MAPA permet aux professionnels de la santé de prendre connaissance de vos valeurs de pression artérielle à différents moments du jour, du soir et de la nuit.

**Quelle est l’utilité du MAPA?**

Il est normal que votre pression artérielle varie selon vos activités et les événements que vous vivez.

Afin de mieux refléter ces fluctuations, les mesures faites à répétition servent :

- à obtenir plusieurs mesures durant une période de 24 heures
- à donner une meilleure idée de la véritable valeur de votre pression artérielle
- à produire une **MOYENNE** de votre pression artérielle

Les mesures de la pression artérielle obtenues en clinique par le médecin ou par l’infirmière, de même que les mesures obtenues à la pharmacie sont aussi très importantes; cependant, la présence d’un professionnel de la santé peut quelquefois changer les valeurs de votre pression artérielle.

Le MAPA est une méthode plus près des vraies valeurs :

- il est très important de **vaquer à vos occupations habituelles** durant toute la durée de cet examen

### En quoi consiste cet examen?

Vous devez porter à votre ceinture (ou en bandoulière) un appareil de petite taille qui est relié à un brassard attaché à votre bras. Cet appareil est programmé afin de mesurer votre pression artérielle à des intervalles précis, soit aux 20 à 30 minutes durant le jour et aux 30 minutes durant la nuit. L’examen se déroule donc sur une période de 24 heures.

L’appareil est installé par un professionnel de la santé qui le met en marche. Par la suite, le brassard de l’appareil se gonfle automatiquement pour prendre une mesure de pression artérielle selon l’intervalle choisi. Une alarme peut être programmée avant chaque mesure. De plus, il est possible que l’appareil déclenche une seconde alarme pour indiquer qu’il effectuera une deuxième mesure si la première n’a pas fonctionné.

### Comment vous y préparer?

- Vous devez porter :
- un vêtement ayant une manche courte qui n’est pas serrée sur votre bras
  - un pantalon ou une jupe avec une ceinture à laquelle l’appareil peut être fixé



### Que dois-je faire lorsque l’appareil mesure ma pression artérielle?

- Il faut respecter un certain nombre de consignes afin d’assurer la validité et la fiabilité du test.
- Pour toute la durée de l’examen :
- gardez le bras immobile le long du corps lors de la mesure de la pression artérielle
  - ne faites pas d’effort physique intense lors des mesures
  - évitez les longs moments dans un véhicule automobile
- Pendant la nuit :
- placez l’appareil au centre du lit afin qu’il ne tombe pas
  - enroulez l’appareil dans une serviette de plage afin de diminuer le bruit associé à la mesure et ainsi favoriser votre sommeil
  - si vous devez vous lever, prenez l’appareil dans vos mains et assurez-vous qu’il ne tombe pas

### Si le brassard se déplace ou que vous n’avez pas le choix de le retirer :

- repositionnez le brassard comme il est indiqué sur la photo

