



Hypertension  
CANADA



Mesure de la pression artérielle  
à domicile – Carnet de suivi



Il se pourrait que votre professionnel de santé vous demande de mesurer votre pression artérielle à domicile deux fois par jour pendant une semaine ou plus avant un rendez-vous – pour connaître exactement votre pression artérielle moyenne ou pour savoir à quelle mesure votre pression artérielle réagit aux modifications de mode de vie ou aux médicaments. Le carnet vise à vous aider à mesurer le nombre correct de votre pression artérielle et à consigner les valeurs notées en vue de vos rendez-vous.

## Comment se mesure la pression artérielle?

La pression artérielle se mesure au bras, au moyen d'un appareil muni d'un brassard gonflable. Les valeurs obtenues, au nombre de deux, se notent l'une au-dessus de l'autre, par exemple 120/80 mm Hg. L'abréviation « mm Hg » représente des millimètres de mercure, norme de notation des mesures de la pression. Le nombre du haut correspond à la pression systolique, soit à la valeur la plus haute de pression, atteinte par les battements du cœur; le nombre du bas correspond à la pression diastolique, soit à la valeur la plus basse de pression, atteinte par le cœur, durant les périodes de repos, entre les battements.

## Quel type d'appareil de mesure de la pression artérielle devrais-je acheter?

Il est important de choisir un modèle dont la taille du brassard convient à la grosseur de votre bras. Votre professionnel de la santé peut mesurer le tour de votre bras pour s'assurer que vous achetez un appareil dont le brassard est de taille appropriée. Il existe de nombreux appareils approuvés au Canada. Vous devriez emporter le vôtre une fois par année à votre professionnel de la santé pour qu'il en vérifie l'exactitude. Pour en savoir davantage sur le choix des appareils, rendez-vous à [hypertension.ca](http://hypertension.ca).

## Qui peut mesurer ma pression?

Vous pouvez vous-même mesurer votre pression artérielle ou encore demander à un membre de votre famille ou à un ami. Toutefois, il est très important que vous ou la personne qui vous aide connaissiez la manière de bien mesurer votre pression artérielle. Consultez votre professionnel de la santé et lisez le guide d'utilisation de l'appareil.

## Quand devrais-je mesurer ma pression artérielle?

- Avant de prendre votre/s médicament(s) pour la pression artérielle.  
• Une heure ou deux heures après un repas.
- Après avoir uriné ou être allé à la selle, au besoin.  
• Une heure après avoir bu du café ou avoir fumé.  
• Trente minutes après de l'activité physique.  
• Toujours après une pause de cinq minutes, sans parler.



## Conseils pour la mesure de la pression artérielle à domicile

- Notez toutes les valeurs de pression artérielle, obtenues chaque jour.
- Mesurez votre pression artérielle deux fois le matin et deux fois le soir.
- Attendez une minute entre les deux lectures.
- Attendez une minute de plus et prenez une troisième mesure si l'écart entre la première et la deuxième lecture dépasse 10 mm Hg.
- Répétez la prise de mesures pendant sept jours ou selon les instructions de votre professionnel de la santé.

## Quelle est ma valeur cible de pression artérielle?

Idéalement, la pression artérielle devrait être inférieure à 120/80 mm Hg, ce qui permet de rester en bonne santé et de diminuer le risque d'accident vasculaire cérébral, de maladie cardiaque ou d'autres affections. Toutefois, la valeur cible dépend de plusieurs facteurs comme l'âge, les maladies, le lieu de mesure de la pression artérielle – à domicile ou au bureau du professionnel de la santé.

Si vous souffrez de diabète, d'une maladie rénale ou d'autres problèmes de santé, demandez à votre professionnel de la santé ce qu'il en est de vos relevés et quel traitement est approprié pour vous. Rappelez-vous : seul votre professionnel de la santé peut vous dire exactement quelle devrait être votre cible de pression artérielle.

Pression systolique	Pression diastolique	Mesure
Moins de 120	Moins de 80	Gardez vos saines habitudes de vie ou adoptez-en de nouvelles.
Entre 120 et 139	Entre 80 et 89	Gardez vos saines habitudes de vie ou adoptez-en de nouvelles.
Entre 140 et 159	Entre 90 et 99	Adoptez de saines habitudes de vie. Si vous ne parvenez pas à atteindre votre but en l'espace de 3 mois, demandez à votre professionnel de la santé s'il y a lieu de prendre des médicaments.
160 et plus	100 et plus	Adoptez de saines habitudes de vie. Demandez à votre professionnel de la santé s'il y a lieu de prendre des médicaments.

Les valeurs cibles de pression artérielle présentées ci-dessus s'appliquent aux adultes de moins de 80 ans. Les plages peuvent être inférieures chez les enfants et les adolescents. Si vous pensez que votre enfant a une pression artérielle élevée, parlez-en à son professionnel de la santé. Les plages peuvent être supérieures chez les personnes âgées de plus de 80 ans.





## Comment mesurer la pression artérielle?

- S'installer confortablement, dans un endroit tranquille, dépourvu de distractions.
- Ne pas parler ni bouger avant et durant les mesures.
- Être en position assise.
- Avoir le dos appuyé.
- Poser les pieds à plat sur le plancher.
- Se décroiser les jambes.
- Avoir les bras soutenus.
- Placer le bras du bracciale à la hauteur du cœur.

## Ma haute pression me rend anxieux/anxieuse. Que puis-je faire pour mieux me sentir?

C'est normal que vous vous posiez des questions ou que vous soyez préoccupé(e) suite à un diagnostic d'hypertension artérielle. Il se peut même que vous ressentiez un peu d'anxiété de peur, mais sachez que vous n'êtes pas seul/seule.

Envisagez de former votre propre réseau de soutien composé de membres de votre famille, d'amis et de votre professionnel de la santé. Dites à une personne qui vous est chère que vous vous êtes engagé/engagée à inscrire vos valeurs de pression artérielle dans un carnet et demandez-lui de vous tenir responsable de votre promesse. Ne manquez pas de vous récompenser lorsque vous avez atteint un point marquant, et n'hésitez pas à demander du soutien lorsque vous traversez une période difficile.

Pour avoir plus d'information sur la pression artérielle ou pour obtenir des ressources sur la manière de la maîtriser, rendez-vous à [hypertension.ca](http://hypertension.ca).

# Carnet de pression artérielle à domicile

Chaque année, révisez la technique de mesure de la pression artérielle auprès de votre professionnel de la santé, et faites vérifier votre appareil pour vous assurer qu'il est en bon état.

Ma valeur cible de pression artérielle à domicile est inférieure à :

/  mmHG

Pr. systolique

Pr. diastolique

J'utilise le :  bras droit  bras gauche

## PRESSON ARTÉRIELLE

Date : 20 août

Heure : 8 h 30

Remarques : Modification des médicaments pour la PA

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) : 70

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) : 9:30

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

142

89

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

138

79

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

138

79

mm Hg

Date : 2 septembre

Heure : 21 h

Remarques : Sensation de tête légère après 30 minutes de marche

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) : 69

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) : Pas de médicament  
pour la PA

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

137

85

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

112

74

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

108

68

mm Hg

# PRESSION ARTÉRIELLE

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg



# PRESSION ARTÉRIELLE

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

# PRESSION ARTÉRIELLE

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

# PRESSION ARTÉRIELLE

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

# PRESSION ARTÉRIELLE

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

# PRESSION ARTÉRIELLE

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

# PRESSION ARTÉRIELLE

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

# PRESSION ARTÉRIELLE

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Date :

Heure :

Remarques :

Fréquence cardiaque  
(battements/minute) :

Médicament(s) pour  
la PA (heure de prise) :

Pression systolique

Pression diastolique

1<sup>re</sup> lecture

mm Hg

2<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Si l'écart entre la 1<sup>re</sup> et la 2<sup>e</sup> lecture est plus grand que 10 mm Hg, mesurez votre PA une autre fois.

3<sup>e</sup> lecture

mm Hg

Pour obtenir plus d'information et de ressources sur la pression artérielle pour vous aider à prévenir et à maîtriser l'hypertension artérielle, rendez-vous à **hypertension.ca**.

La présente brochure contient de l'information pratique qui repose sur le *Guide de pratique clinique d'Hypertension Canada* pour la prévention, le diagnostic et le traitement de l'hypertension artérielle.

Le comité d'examen des ressources d'Hypertension Canada a passé en revue le contenu de la brochure afin de s'assurer de son exactitude, de sa fiabilité et de son utilité pour le public cible.

La brochure ne saurait remplacer la consultation de professionnels de la santé et leurs recommandations sur les soins.

Vous pouvez poser des questions sur votre état de santé et parler à votre professionnel de la santé.

