

# Mesurez vous-même votre pression artérielle

Fiche réalisée en collaboration avec *La Revue du Praticien* (mai 2010)

www.automesure.com

## Faites le bon geste

Installez l'appareil sur une table.  
Asseyez-vous confortablement, remontez votre manche.  
Reposez-vous 5 minutes environ.



© www.automesure.com

Enfilez le brassard gonflable au niveau de votre bras qui est sans vêtement. Ajustez-le à la bonne hauteur dans le sens indiqué par le fabricant.

Placez votre bras sur la table à la hauteur de votre cœur, (c'est-à-dire au niveau de votre poitrine à hauteur de votre sein). Il doit être fléchi, comme sur le dessin.

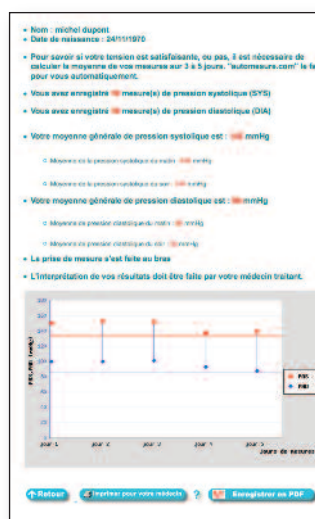
Une fois bien installé, déclenchez l'appareil pour gonfler le brassard. Pendant le gonflage et le dégonflage ne bougez pas et restez détendu. Afin de bien vous familiariser avec votre appareil, faites plusieurs essais sans tenir compte des premiers résultats.

## Au bon moment : le matin et le soir, 3 fois de suite

- Mesurez votre tension, matin et soir pendant 3 jours de suite, au minimum :
  - le matin, avant le petit-déjeuner, avant de prendre vos médicaments ;
  - le soir, avant de vous coucher ;
- Le matin et le soir, répétez la manœuvre 3 fois de suite, à 1 ou 2 minutes d'intervalle.
- Il ne sert à rien de mesurer votre pression artérielle dans d'autres moments de la journée, sauf exception. Ces mesures supplémentaires compliqueraient inutilement l'analyse de votre médecin. Votre médecin est le mieux placé pour vous préciser la durée adaptée à votre situation personnelle.

## Communiquez vos résultats à votre médecin

Recopiez tous les résultats de vos mesures sur une fiche et/ou sur le site [www.automesure.com](http://www.automesure.com). N'éliminez pas certaines mesures sous prétexte qu'elles vous paraissent trop élevées. À domicile avec un tensiomètre électronique, la moyenne de vos mesures doit être inférieure à 135/85 mmHg pour être considérée comme normale.



### Sur Internet

Pour bien comprendre vos résultats et mieux communiquer avec votre médecin, utilisez [www.automesure.com](http://www.automesure.com)

- Apprenez l'automesure avec la démonstration vidéo et le test de connaissance.
- Recopiez vos résultats en ligne, puis imprimez votre fiche personnelle avec le graphique de mesure.

Communiquez la fiche à votre médecin en l'imprimant ou en lui envoyant par mail.

### www.automesure.com

Ce site d'éducation est conçu par l'unité d'hypertension artérielle de l'hôpital Européen-Georges Pompidou (Paris) ; son contenu est conforme aux recommandations scientifiques françaises et internationales sur l'automesure de la pression artérielle. Non commercial et sans publicité, ce site est certifié HON Code (Health on the Net) depuis 2001, labellisé par le Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle (CFLHTA), recommandé par des nombreuses institutions dont la Société française d'hypertension artérielle (SFHTA) et soutenu par la Direction générale de la santé.

