Bien mesurer sa tension à domicile

Un appareil au bras, quelques minutes de calme et un relevé régulier : préparez des mesures utiles à votre médecin.

Préparez-vous

Utilisez un tensiomètre validé au bras, avec un brassard adapté. Dans les 30 minutes précédentes, évitez effort, tabac, repas et caféine. Reposez-vous assis 3 à 5 minutes.

Installez-vous

Dos soutenu, pieds au sol, jambes décroisées : posez le bras nu sur une table, brassard à hauteur du cœur. Gardez le même bras. Ne parlez pas et ne bougez pas pendant les mesures et entre elles.

Suivez la règle des 3

Sauf consigne différente de votre médecin : 3 mesures le matin avant le petit-déjeuner et les médicaments, puis 3 le soir avant le coucher, pendant 3 jours consécutifs. Espacez les mesures de 1 à 2 minutes.

Notez tous les résultats

Reportez les 18 mesures et apportez le relevé en consultation. SYS correspond à la pression systolique, DIA à la pression diastolique, en mmHg. Ne modifiez pas votre traitement vous-même ; les consignes de votre médecin priment.

Sources : Assurance Maladie · Automesure