| Catégories de pression artérielle | |
|---|---|
| **Catégorie** | **Systolique/ diastolique** |
| Risque faible | 120/80 |
| Risque moyen | 121-139/80-89 |
| Risque élevé | 140+/90 |

Si vous souffrez de **diabète**, votre pression artérielle devrait être inférieure à 130/80. Si vous avez **plus de 80 ans**, veuillez consulter votre professionnel de la santé pour connaître votre niveau optimal de pression artérielle.

Pour recevoir un plan d'action personnalisé vers une vie saine, visitez le

fmcoeur.ca/risque

mon ÉVALUATION DE Risque cardiovasculaire™

Chaque™ jour

CONSOMMEZCASSEZ.CA

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2015.

HP2107F
V2.0

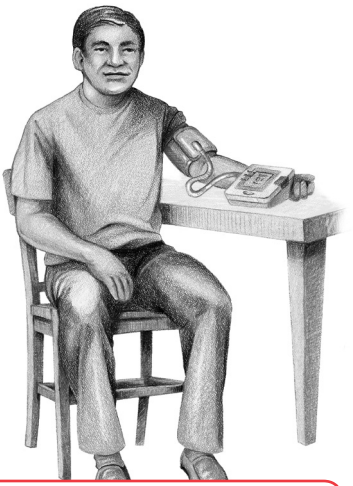
# REGISTRE DE PRESSION ARTÉRIELLE

FONDATION MC DES MALADIES DU CŒUR ET DE L'AVC

## Comment mesurer votre pression artérielle avec précision?

- Ne faites pas d'activité physique et abstenez-vous de fumer ou de boire des boissons contenant de la caféine (café, thé, cola) 30 minutes avant de prendre votre pression artérielle.
- Ne mesurez pas votre pression artérielle lorsque vous êtes contrarié ou souffrant.
- Videz votre vessie ou vos intestins.
- Asseyez-vous calmement, les pieds à plat sur le sol, le dos appuyé sur une surface ferme et le bras appuyé sur une table à la hauteur du cœur pendant cinq minutes avant et pendant la mesure.
- Utilisez le même bras chaque fois.
- Enroulez le brassard du tensiomètre autour du haut de votre bras nu, 3 cm au dessus du coude, au niveau du cœur.
- Ne parlez pas durant la mesure.
- Montrez vos lectures de pression artérielle à votre professionnel de la santé, surtout si vos résultats dépassent les 140/90 mm Hg.

**Remarque :** Idéalement, vous devriez mesurer votre pression artérielle deux fois par jour, le matin et le soir, et noter vos résultats par écrit.



MC

**Hypertension Canada**
(www.hypertension.ca)

Recherchez ce symbole ou demandez à votre professionnel de la santé de vous aider à choisir le bon modèle d'appareil afin de mesurer votre pression artérielle à domicile.

| DATE JJ/MM/AA | HEURE AM/PM | Pression artérielle | |
|---|---|---|---|
| | | Systolique | Diastolique |
| Exemple : 05 / 12 / 08 | am | 123 | 82 |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |
| / / | | | |