



Guide à l'intention des
patients et des familles
2020

Surveiller la tension artérielle à la maison

Also available in English:
Home Blood Pressure Monitoring (WG85-1197)



www.nshealth.ca

Surveiller la tension artérielle à la maison

Qu'est-ce que l'hypertension?

- La pression artérielle est la force que le sang exerce contre les parois des artères lorsque le cœur pompe pour faire circuler le sang dans le corps.
- On parle d'hypertension lorsque la tension artérielle est plus élevée que la normale. Quand on fait de l'hypertension, le cœur doit travailler plus fort qu'à la normale pour pomper le sang. Une hypertension non traitée augmente les risques de crise cardiaque, d'insuffisance cardiaque, d'AVC (accident vasculaire cérébral), de démence et d'insuffisance rénale.
- La tension artérielle est mesurée en unités appelées « millimètres de mercure » (mmHg). La mesure de la tension se présente avec deux chiffres : celui du haut et le plus élevé (la tension systolique) est la tension dans les artères lorsque le cœur bat, et celui du bas et le moins élevé (la tension diastolique) est la tension lorsque le cœur se détend entre deux battements.
- En général, une tension artérielle normale est de 140/90 mmHg ou moins.
- Lorsqu'elle est mesurée à la maison, la tension artérielle est considérée comme normale si elle est de 135/85 mmHg ou moins.

Avantages du suivi de la tension artérielle à la maison

- Faire un suivi de votre pression à la maison vous permet de garder le contrôle de la situation.
- La tension artérielle peut augmenter en clinique à cause de la nervosité ou de l'anxiété. On appelle ce phénomène le syndrome de la blouse blanche.
- Lorsque vous mesurez votre tension chez vous, vous êtes probablement plus détendu. Si votre tension est de 135/85 mmHg ou moins, vous ne faites pas d'hypertension. Cela veut dire que vous n'avez pas besoin de prendre un médicament pour réduire votre pression. Mais pour continuer d'éviter de prendre un médicament, vous devrez peut-être changer vos habitudes de vie, par exemple perdre du poids avec une bonne alimentation, faire de l'exercice et réduire votre consommation de sodium (sel).
- Surveiller votre tension artérielle à la maison vous permet aussi d'évaluer l'efficacité de votre médicament contre l'hypertension et des changements que vous avez apportés à vos habitudes de vie.

Acheter un tensiomètre (appareil de mesure de la tension artérielle)

1. Avant d'acheter un tensiomètre, consultez le site Web d'Hypertension Canada pour une liste des appareils recommandés. Ces appareils ont été vérifiés pour leur exactitude et portent la mention « Recommandé par Hypertension Canada » sur la boîte.
2. On trouve des tensiomètres dans les pharmacies, dans les grands magasins, dans les magasins de fournitures médicales et en ligne.
3. Il est important de choisir un tensiomètre automatique avec une mémoire qui conserve les lectures. Vous pourrez ainsi facilement montrer vos résultats à votre fournisseur de soins primaires. Vous pouvez aussi garder un journal de la tension artérielle (voir le tableau à la page suivante).
4. Demandez à un employé de vous expliquer les caractéristiques de l'appareil et la manière de l'utiliser. Il est important de vérifier que le brassard est de la bonne taille pour votre bras. Un brassard trop petit ou trop grand donnera de faux résultats (surestimation ou sous-estimation de la tension).

5. Demandez à votre fournisseur de soins primaires de vérifier votre tensiomètre pour s'assurer qu'il est précis. Apportez-le à sa clinique pour qu'il compare les lectures de votre appareil avec celles du tensiomètre de la clinique.
6. Si vous avez un pouls irrégulier (fibrillation atriale), vos lectures de tension artérielle pourraient ne pas être exactes.

Exemple de journal de la tension artérielle :

Date	Jour	Heure	Pouls (battements par min.)	Tension artérielle : systolique/ diastolique (mmHg)		
				#1	#2	#3
23 nov.	Jour 1	8 h	75	145/95	140/90	135/85
		20 h	72	158/92	150/85	140/80

Comment mesurer la tension artérielle

La tension artérielle se mesure avec un brassard gonflable qui est rattaché à un tensiomètre. Il se place autour du haut du bras.

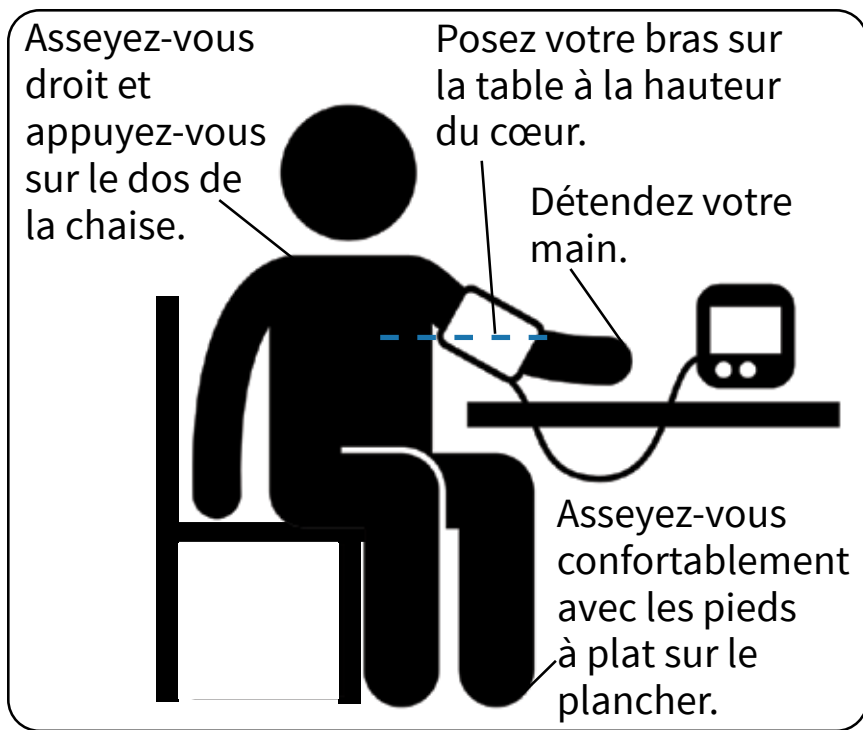
1. Prenez votre tension avant de prendre votre médicament.
2. Ne fumez pas, ne prenez pas de caféine et ne faites pas d'exercice pendant au moins 30 minutes avant de prendre votre tension.
3. Allez uriner avant.

4. Asseyez-vous sur une chaise, les pieds à plat sur le plancher et le dos appuyé sur la chaise. Posez votre bras sur la table à la hauteur du cœur (voir l'illustration).
5. Ajustez bien le brassard autour de votre bras nu, à environ un pouce (2½ cm) au-dessus du coude.
6. Après un repos de 5 minutes sans distraction, prenez 3 lectures à 2-3 minutes d'intervalle. Notez les lectures si votre appareil ne les mémorise pas.
7. Prenez votre tension le matin et le soir pendant 7 jours de suite aux mêmes heures chaque jour.
8. Montrez vos résultats à votre fournisseur de soins primaires.

Tension artérielle cible à la maison

La valeur cible (visée) de la tension artérielle est différente selon que la tension est mesurée en clinique ou à la maison.

- Si vous ne faites pas de diabète, la valeur cible est 135/85 ou moins.
- Si vous faites du diabète, la valeur cible est 130/80 ou moins.



Pour toute question, communiquez avec votre fournisseur de soins primaires ou allez en ligne à :

› <https://hypertension/ca/fr/>

Questions pour mon fournisseur de soins de santé :

Vous avez besoin d'autre information sur des questions de santé?

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <https://library.nshealth.ca/PatientEducation> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources. Pour plus d'information, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1 ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

*Santé Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.
Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.
www.nshealth.ca*

*Préparation : Clinique d'hypertension du QEII
Illustration tirée du « Noun Project » de Gan Khoon Lay. L'original a été modifié.
Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse*

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2197 © Décembre 2020 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.