



Carte de suivi de L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Plusieurs facteurs peuvent influencer sur la pression lorsqu'on la mesure. Voici certaines précautions à prendre :

- Reposez-vous pendant 5 minutes, assis calmement, avant la mesure de la pression.
- Lors de la mesure, asseyez-vous, le dos appuyé, les jambes décroisées et les pieds appuyés à plat sur le sol.
- Appuyez le bras sur une surface, à la hauteur du cœur.
- Utilisez un brassard de dimension adéquate. Un brassard trop petit peut surévaluer la pression artérielle. Consultez votre pharmacien pour connaître la bonne grandeur.
- Évitez de fumer et de boire un thé, un café ou une boisson énergisante ou caféinée 30 minutes avant la mesure de la pression.

Ces renseignements sont fournis à titre d'information seulement. Ils ne remplacent d'aucune façon l'avis et les conseils de vos professionnels de la santé. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de prendre une décision qui concerne votre médication ou vos traitements.





Mes valeurs cibles sont de __ / ____ mm Hg.

Bras ☐ gauche ☐ droit

Date	Heure	Pouls (BPM*)	Pression systolique	Pression diastolique	Commentaires

* Battements par minute.

