

Comment mesurer ma tension artérielle ?

- Mesurez votre tension artérielle tous les jours à peu près à la même heure :
 - Avant la prise de médicaments hypotenseurs
 - Ne pas fumer ni consommer de boissons caféinées dans la demi-heure précédant la mesure
- Mesurez votre tension artérielle en position assise, le bras nu, soutenu et le coude plié
- Brassard bien placé :
 - Les droitiers mesurent à gauche.
 - La circulation sanguine dans le bras ne doit pas être entravée.
 - Le bord inférieur du brassard est situé à 2 ou 3 cm au-dessus du pli du coude.
 - Il n'y a pas de pli dans le tuyau du brassard.
- Ne pas parler/bouger pendant la mesure
- Évitez de mesurer votre tension artérielle pendant les périodes suivantes :
 - juste après le lever
 - immédiatement après le repas
 - juste avant le coucher
 - après un effort ou un stress