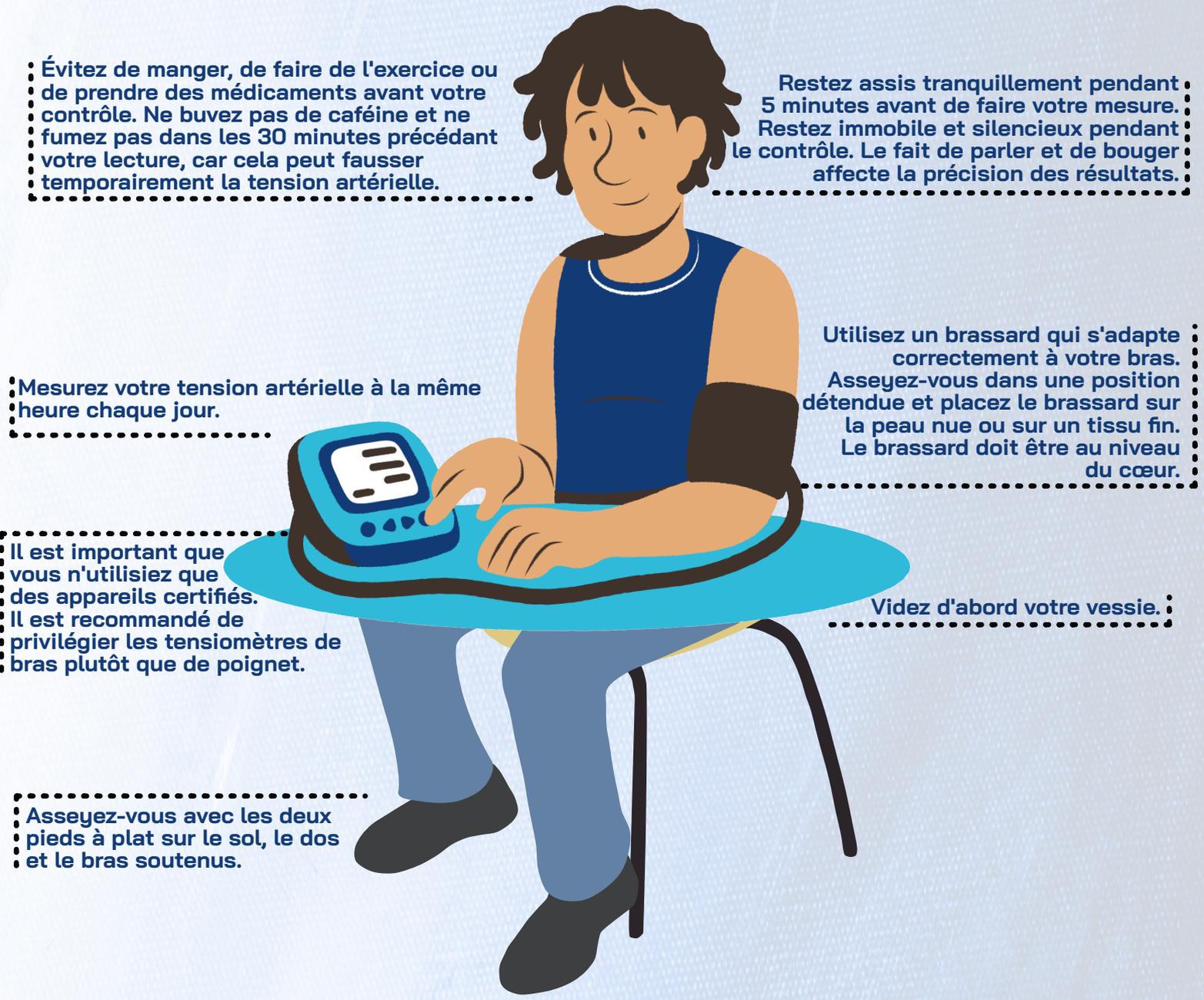


# UTILISER UN TENSIOMETRE



## COMMENT UTILISER UN TENSIOMETRE ?



Évitez de manger, de faire de l'exercice ou de prendre des médicaments avant votre contrôle. Ne buvez pas de caféine et ne fumez pas dans les 30 minutes précédant votre lecture, car cela peut fausser temporairement la tension artérielle.

Restez assis tranquillement pendant 5 minutes avant de faire votre mesure. Restez immobile et silencieux pendant le contrôle. Le fait de parler et de bouger affecte la précision des résultats.

Mesurez votre tension artérielle à la même heure chaque jour.

Utilisez un brassard qui s'adapte correctement à votre bras. Asseyez-vous dans une position détendue et placez le brassard sur la peau nue ou sur un tissu fin. Le brassard doit être au niveau du cœur.

Il est important que vous n'utilisiez que des appareils certifiés. Il est recommandé de privilégier les tensiomètres de bras plutôt que de poignet.

Videz d'abord votre vessie.

Asseyez-vous avec les deux pieds à plat sur le sol, le dos et le bras soutenus.

Pour un tensiomètre de poignet, les consignes seront sensiblement les mêmes. Ce qui diffère, est la manière de positionner le brassard et le bras lors de la mesure de la pression artérielle. Placer l'appareil avec l'écran face intérieure du bras, puis de remonter votre main contre votre cœur, paume vers le haut.

## Quelles sont les normes à retenir ?

Pour un adulte en bon état de santé, la pression systolique doit être comprise entre 100 et 140 mmHg, la pression diastolique entre 50 et 90 mmHg et la fréquence cardiaque entre 60 et 80 pulsations par minute au repos. En ce qui concerne les enfants, les résultats sont différents. La pression systolique doit être comprise entre 70 et 110 mmHg, la pression diastolique autour de 60 mmHg et la fréquence cardiaque de 70 à 110 pulsations par minute.