



### Catégories de pression artérielle

Catégorie	Systolique/ diastolique
Risque faible	$\frac{120}{80}$
Risque moyen	$\frac{121-134}{80-84}$
Risque élevé	$\frac{135+}{85+}$

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.

V3.2

© 2021 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. L'icône du cœur et de la / est une marque de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.



For more information, visit  
[coeurtavc.ca](http://coeurtavc.ca)



Registre de  
pression  
artérielle





## 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.

Date JJ/MM/AA	Heure AM/PM	Pression artérielle	
		Systolique	Diastolique
5 / 12 / 21	AM	123	82
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			

**Conseils :** Choisissez un tensiomètre recommandé par Hypertension Canada à [hypertension.ca/fr](http://hypertension.ca/fr). Pour connaître la taille de brassard idéale pour vous, consultez un médecin ou un pharmacien.

