

Comment mesurer votre tension artérielle

Prenez-vous des médicaments pour traiter de l'hypertension artérielle? Si oui, mesurez votre tension artérielle quotidiennement et prenez votre médicament comme prescrit par votre prestataire de soins de santé.

Évitez de consommer de la caféine, du tabac, des produits composés de cannabis, d'autres stimulants ou de la nourriture au moins 30 minutes avant de mesurer votre tension artérielle.

Allez aux toilettes avant de mesurer votre tension artérielle.

Trouvez un endroit calme où vous pouvez vous asseoir confortablement sans distraction. Reposez-vous pendant cinq minutes, puis mesurez votre tension artérielle. Évitez les conversations et l'utilisation de votre téléphone, de la télévision et de tout autre appareil.

Mesurez votre tension deux ou trois fois en prenant une pause d'une minute entre chaque séquence. Notez les résultats obtenus ainsi que l'heure et la date.

Date	Heure	Systolique (valeur supérieure)	Diastolique (valeur inférieure)	Fréquence cardiaque (pouls)