

## Fiche conseil

### Comment bien mesurer sa tension

Votre médecin peut vous demander de contrôler votre tension chez vous avec un tensiomètre. Voici quelques conseils pour bien utiliser cet appareil d'automesure.

#### Se préparer à mesurer sa tension

Installez-vous **confortablement assis** devant une table, au calme, jambes décroisées, les  **pieds à plat** et le  **dos droit**.

Ne pas manger, boire, fumer ou faire un exercice physique intense dans la demi-heure qui précède les prises.

**Évitez de prendre votre tension après un stress, une angoisse ou une émotion intense.** Reportez la prise dans ces cas.

#### Pendant la prise

Pendant le gonflage et le dégonflage du brassard :

- ne serrez pas le point,
- ne bougez pas et ne parlez pas
- restez détendu.

#### Avec un tensiomètre au poignet : (à éviter car moins fiable)

Posez le coude sur la table et placez  **votre poignet à la hauteur du cœur**, la main sur l'épaule qui lui est opposée.



#### Noter le résultat

**Notez les deux chiffres**, votre médecin en fera la moyenne. La plupart des appareils mémorisent les chiffres, l'heure et la date des prises.

#### Quand mesurer sa tension ?

Il est conseillé d'effectuer, pendant **3 jours avant votre rendez-vous avec votre médecin, 3 prises séparées de 1 à 2 minutes, 2 fois par jour à horaires réguliers** :

- le matin au réveil, avant le petit déjeuner et avant de prendre ses médicaments
- le soir après le dîner

#### Prendre la mesure

L'avant bras est posé sur la table et la paume de la main est ouverte vers le ciel. Enfilez le brassard et placez-le à **2 ou 3 cm au-dessus du pli du coude**, sans trop le serrer, à hauteur du cœur. Le cordon de gonflage repose sur le coude en direction du poignet.

Patientez **3 à 5 minutes avant la première prise** et **1 à 2 minutes entre chaque prise**. Le tensiomètre est placé sur le bras (ou poignet) gauche pour les droitiers et inversement pour des raisons pratiques. Comparez en changeant de côté et optez toujours pour celui où la tension est la plus élevée pour le relevé des chiffres.