

# MESURER SA PRESSION ARTÉRIELLE À DOMICILE

La pression artérielle ciblée par mon médecin est de : \_\_\_\_\_

Pour la majorité des adultes, une systolique inférieure à 130 mm Hg est recommandée par Hypertension Canada.

## CONSIGNES

- 5 minutes de repos avant la première mesure
- 2 mesures à 1 minute d'intervalle le matin ET le soir pendant 7 jours

## INSCRIPTION DES RÉSULTATS

- Complétez le tableau en indiquant toutes les mesures réalisées
- Si vous n'avez pas réalisé une ou des mesures, n'inscrivez rien dans la case correspondante
- Le calcul des moyennes ne tiendra pas compte des mesures réalisées le Jour 1

Jour	DATE	MESURE	MATIN		SOIR		POULS	
			SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	MATIN	SOIR
1		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
2		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
3		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
4		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
5		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
6		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
7		1 <sup>re</sup>						
		2 <sup>e</sup>						
<b>MOYENNE HEBDOMADAIRE</b>			mm Hg	mm Hg	mm Hg	mm Hg		

\* Le tableau peut être photocopié



La Société québécoise  
D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Notez vos mesures 7 jours avant chaque consultation chez votre médecin, ainsi que pendant 2 semaines après tout changement de traitement antihypertenseur. Apportez la grille remplie à chaque rendez-vous.