

Comment prendre ma pression ?



Placez le brassard de tensiomètre automatique autour du bras gauche, à la hauteur du cœur.



Asseyez-vous dans un endroit calme et reposez-vous 5 minutes.



Démarrez la mesure, ne bougez pas et restez détendu jusqu'à ce que la mesure soit terminée.



Prenez la moyenne de 2 mesures avec un intervalle de 1 à 2 minutes.

Comment est ma pression artérielle ?

Les directives européennes sur l'hypertension définissent 3 catégories de pression artérielle:

Pression artérielle non élevée: <120/70 mmHg

Lorsque la pression artérielle systolique (PAS) est inférieure à 120 mmHg et que la pression artérielle diastolique (PAD) est inférieure à 70 mmHg, le risque de maladies cardiovasculaires est en général plus faible.

Pression artérielle élevée: 120-139/70-89 mmHg

Lorsque la PAS comprise entre 120 et 139 mmHg ou la PAD comprise entre 70 et 89 mmHg, la pression artérielle doit parfois être traitée avec des médicaments, surtout s'il existe d'autres facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

Hypertension: ≥140/90 mmHg

On parle d'hypertension lorsque la PAS est 140 mmHg ou plus, ou la PAD est 90 mmHg ou plus. Pour poser ce diagnostic, la pression artérielle doit être mesurée plusieurs fois, en cabinet et à domicile. L'hypertension augmente le risque de maladies cardiovasculaires, et un traitement médicamenteux peut aider à faire baisser la pression artérielle.

¹ Valeurs si mesurées au cabinet.

Les valeurs limites diffèrent légèrement si elles sont mesurées à domicile :

Pression artérielle non élevée : PAS <120 mmHg et PAD <70 mmHg ;

Pression artérielle élevée : PAS 120-134 mmHg PAD 70-84 mmHg ;

Hypertension (pression artérielle élevée) : PAS ≥135 mmHg ou PAD ≥85 mmHg.