



Mesurer la pression artérielle soi-même

Pour obtenir des mesures fiables, il est important de respecter quelques précautions avant et pendant la prise de la pression artérielle.

Avant la mesure de la pression artérielle

- Éviter la nicotine, les boissons stimulantes (café par exemple) et les exercices physiques intenses.
- Choisir un moment avant un repas et avant la prise d'un médicament contre l'hypertension.
- S'asseoir au calme et se reposer quelques minutes.

S'installer et prendre la mesure dans de bonnes conditions

- S'installer comme sur l'illustration. Retirer les vêtements qui recouvrent le bras et placer le brassard. Poser le poignet et le coude sur une table ou un accoudoir.

- Effectuer la mesure sans bouger ni parler.
- Prendre 2 ou 3 mesures, à quelques minutes d'intervalle.
- Noter les résultats des mesures sur une fiche ou dans un cahier de relevé des mesures, ou les conserver dans l'appareil. Pour chaque mesure, il est utile de noter la survenue d'événements pouvant faire varier la pression artérielle, par exemple émotion, consommation d'alcool, prise de médicament, douleur, fatigue.

Faire plusieurs mesures sur au moins 3 jours

- Prendre 2 ou 3 mesures le matin et 2 ou 3 mesures le soir pendant au moins 3 jours, avant la consultation médicale.
- Apporter les résultats lors de la consultation de suivi.

©Prescrire – octobre 2025

Sources • "Hypertension artérielle essentielle chez un adulte" Premiers Choix Prescrire, actualisation septembre 2025.



©Léa Lord



Relevé des mesures de la pression artérielle

Prénom et nom			Pression systolique (SYS)	Pression diastolique (DIA)	Remarques
Date .../.../...	 Matin	Mesure n° 1			
		Mesure n° 2			
		Mesure n° 3			
	 Soir	Mesure n° 1			
		Mesure n° 2			
		Mesure n° 3			
Date .../.../...	 Matin	Mesure n° 1			
		Mesure n° 2			
		Mesure n° 3			
	 Soir	Mesure n° 1			
		Mesure n° 2			
		Mesure n° 3			
Date .../.../...	 Matin	Mesure n° 1			
		Mesure n° 2			
		Mesure n° 3			
	 Soir	Mesure n° 1			
		Mesure n° 2			
		Mesure n° 3			