

## Conseils et astuces : Surveillance de votre tension artérielle

### Avant de mesurer votre tension artérielle :

- ♥ Beaucoup de choses peuvent faire augmenter votre tension artérielle pendant un court laps de temps. Assurez-vous de ne pas avoir besoin d'aller aux toilettes et de ne pas avoir mangé un repas copieux au préalable. Ne mesurez pas votre tension artérielle dans les 30 minutes après avoir bu de la caféine ou fumé du tabac.
- ♥ Portez des vêtements amples, comme un t-shirt à manches courtes afin de pouvoir remonter confortablement votre manche.
- ♥ Utilisez toujours le même bras pour les lectures de la tension artérielle, car chaque bras vous donnera une lecture légèrement différente. Si possible, utilisez le bras que votre médecin ou infirmière utilise pour mesurer votre tension artérielle.
- ♥ Avant d'effectuer une lecture, restez tranquille pendant cinq minutes. Vous devez être assis dans un endroit calme, de préférence à un bureau ou à une table, votre bras reposant sur une surface ferme et vos pieds à plat sur le sol.
- ♥ Assurez-vous que votre bras est soutenu et que le brassard autour de votre bras est au même niveau que votre cœur. Vous devrez peut-être soutenir votre bras avec un coussin pour vous assurer qu'il est à la bonne hauteur. Votre bras doit être détendu et ne doit pas être crispé.

Pour obtenir plus d'aide sur la façon de mesurer votre propre tension artérielle, regardez la vidéo de la British Heart Foundation [ici](#)



