

## Conseils pour une bonne automesure

### LES CONDITIONS OPTIMALES

- Etre dans un environnement calme et confortable
- Ne pas consommer de caféine 1 heure avant la mesure
- Ne pas fumer 15 à 30 minutes avant la mesure
- Ne pas utiliser de stimulants adrénergiques (pouvant être retrouvés dans des décongestionnants ou dans des gouttes ophtalmiques)
- Avoir la vessie vide

### LA BONNE POSITION

- Etre confortablement assis depuis au moins 5 minutes
- Avoir le dos et l'avant-bras bien appuyés et les pieds bien à plat au sol
- Ne pas croiser les jambes
- Ne pas serrer le poing lors de la mesure
- Ne pas porter des vêtements serrés sur le bras
- Utiliser un brassard avec une taille adéquate

### LA BONNE FREQUENCE DE MESURE

- Mesurer la pression artérielle quelques jours avant la prochaine consultation avec votre médecin
- Faire toujours les mesures au même bras

- Ne pas mesurer la pression artérielle en milieu de journée, en cas de maux de tête, stress, douleur ou après un effort
- Mesurer la pression artérielle à 2 reprises avec un intervalle d'1 minute entre chaque mesure
- Effectuer 2 séances de mesures par jour : le matin entre le lever et le petit-déjeuner (avant la prise éventuelle de traitement) et le soir entre le dîner et le coucher
- Réaliser l'automesure pendant le nombre de jours indiqués par votre médecin
- Réaliser au minimum 12 mesures de pression artérielle
- Ne pas tenir compte des valeurs du premier jour et des mesures prises isolément



**Date de votre prochain rendez-vous :** .....

Si vous avez des questions sur l'utilisation de votre appareil d'automesure Microlife, veuillez contacter Microlife France au 01 53 24 67 15 ou au [contact@microlife.fr](mailto:contact@microlife.fr)