Eric Lebon
Infirmier · Consultation IPA

Fiche pratique · Hypertension

Ma tension au quotidien

Mes repères, mon objectif et la bonne méthode pour mesurer ma tension à la maison.

Nom	Mon traitement	Mon tensiomètre (bras, validé)

Mon objectif à la maison

Fixé avec mon médecin · souvent moyenne inférieure à 135/85

..... / .....

Mesurer : la méthode en 6 étapes

Sans café, tabac ni effort dans les 30 minutes. Toilettes avant. Le matin avant petit-déjeuner et médicaments, le soir avant le coucher.

1. Assis, dos appuyé, pieds à plat
2. Brassard sur le bras nu, à hauteur du cœur
3. 5 minutes de repos au calme
4. Sans parler ni bouger
5. 3 mesures à 1 minute d'intervalle
6. Je note les 3 chiffres

Mon relevé : règle des 3 (3 le matin, 3 le soir, 3 jours)

Jour	Matin 1	Matin 2	Matin 3	Soir 1	Soir 2	Soir 3
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						

Ma moyenne : ..... / ..... mmHg (moyenne des chiffres du haut / du bas)

Mes repères

- Au cabinet : hypertension à partir de **140/90**.
- À la maison : moyenne de **135/85** ou plus.
- Un seul des deux chiffres suffit.
- Je juge sur la moyenne, pas sur une mesure.

Ce qui aide

- Sel : 6 à 8 g par jour au maximum.
- 30 min d'activité, au moins 3 fois par semaine.
- Moins d'alcool, poids, tabac.
- Mon traitement chaque jour, même si tout va bien.

⚠ Tension très élevée ou signes inhabituels

Mesure nettement plus haute que d'habitude : je me repose 15 minutes et je recommence. Si elle reste haute, je contacte mon IPA ou mon médecin dans la journée.

15 **Douleur dans la poitrine, bouche déformée, bras faible, trouble de la parole ou de la vue : j'appelle le 15.**

Sources : HAS et SFHTA (2016), mémo SFHTA-CMG (2019), ESH (2023), Santé publique France. Vérifié le 31/10/2026.
Cette fiche informe et ne remplace pas l'avis de votre médecin ou de votre IPA.
Eric Lebon, infirmier · consultipa.ericlebon.fr

Lire l'article complet