



# Comment prendre la pression artérielle manuellement MMM17



**15 minutes avant que la pression artérielle du participant ne soit prise, il ne doit pas avoir...**

**FUME**



**BU D'ALCOOL**



**CONSOMME DE BOISSON CAFFENINEE\***

**\*Cela inclus les boissons au cola et d'autres boissons gazeuses tel que le Red Bull, ainsi que le thé et le café.**



**La posture de la personne est importante.  
Le participant doit s'asseoir sur une chaise avec un dossier.**



**Le coude du participant doit être posé sur la table, au niveau du cœur. Vous pouvez utiliser les deux bras mais il serait préférable d'utiliser le bras gauche.**



**Les jambes du participant ne doivent pas pendre ou être croisées et doivent être droites, les pieds au sol.**



**La taille de l'appareil automatique doit faire 80% de la circonférence de la partie supérieure du bras.**

**Les personnes plus larges, musclées avec des bras à circonférence plus grande auront besoin d'un bracelet plus large.**



**Positionnez la partie basse du bracelet à 2,5cm  
au dessus du pli du coude.  
Fermez le bracelet et attachez le Velcro.**

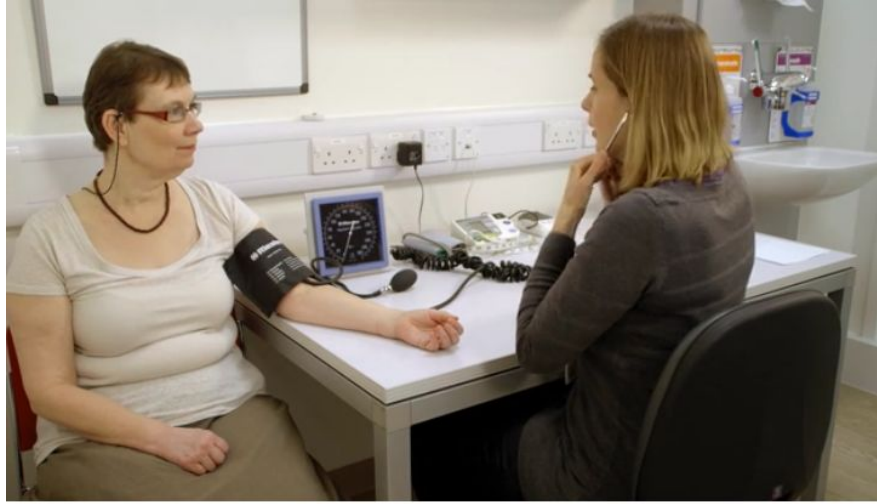
**Laissez ensuite le participant se reposer pendant CINQ MINUTES avec le bracelet attaché à son bras avant de prendre les premières mesures.**

**Ne parlez pas au participant. Il ne devra pas parler à d'autres participants ou se lever de sa chaise.**





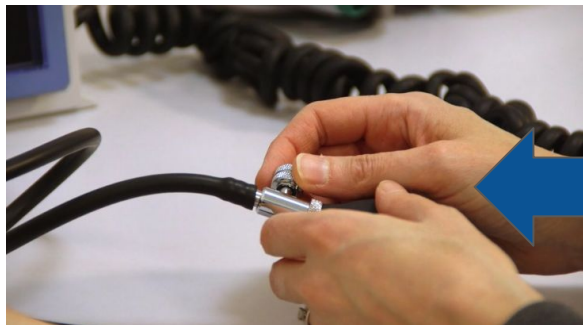
**Lorsque vous utilisez un sphygmomanomètre conventionnel et un stéthoscope, mesurez la fréquence cardiaque du participant. Prenez le pouls au poignet, comptez le nombre de pulsations par minute et enregistrez-les en utilisant l'app des MMM, ou le document correspondant. Vous pouvez les trouver à l'adresse : [www.maymeasure.com](http://www.maymeasure.com)**



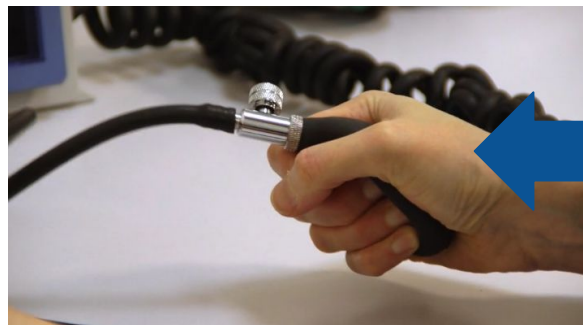
**Ensuite, vous mesurerez la pression artérielle — il vaut mieux ne pas parler pendant la lecture. Placez d'abord les écouteurs du stéthoscope dans vos oreilles...**



**Placez ensuite le pavillon sur l'artère brachiale qui se trouve à l'intérieur du coude plié du participant. Cherchez le battement régulier dans l'artère brachiale.**



**Resserrez la valve sur le côté de la poire en caoutchouc...**



**Serrez la poire**



**L'air est compressé dans la poire, le bracelet gonfle.**

**Faites gonfler le bracelet en utilisant la poire jusqu'à ce que le flot sanguin de l'artère brachiale s'arrête.**

**Vous le saurez quand vous n'entendrez plus aucun son dans le stéthoscope.**

**Augmentez la pression dans le bracelet à 30 millimètres de mercure JUSQU A CE QUE le sang arrête de circuler dans le bracelet.**

**Vous saurez que cela arrive quand...**

**Vous n'entendrez plus aucune pulsation dans le stéthoscope ou que vous ne sentirez plus de pouls dans le poignet.**



**Ouvrez la valve de la poire pour relâcher la pression...**



**Une fois que la pression est relâchée, le taux baisse à deux millimètres par seconde...**



**La pression baisse jusqu'à ce que le sang recommence à circuler dans l'artère brachiale, le nombre qui apparaîtra alors, ainsi que la colonne de mercure correspondront au premier son entendu dans le stéthoscope.**



**Il s'agit de la lecture SBP , lecture systolique.**

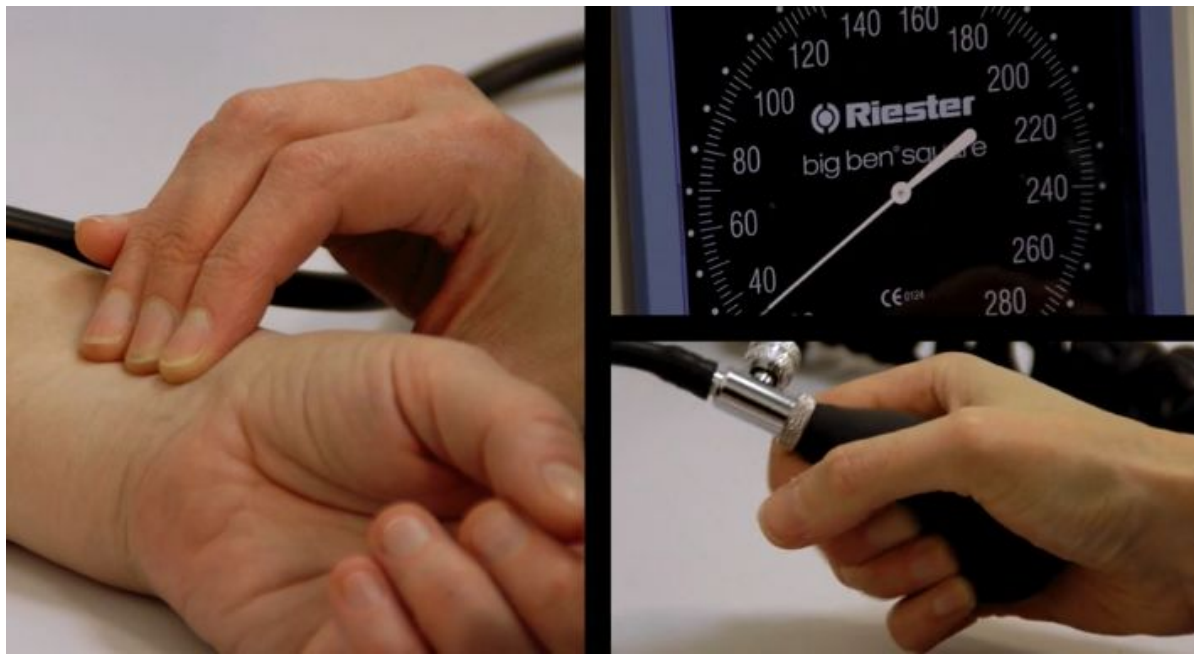
**La pression baissera encore jusqu'à ce qu'il n'y ai aucun son dans le stéthoscope, le nombre qui apparaîtra alors, ainsi que la colonne de mercure correspondront à...**



**La mesure Diastolique ou DBP.**



**Enregistrez les mesures systolique, diastolique et le rythme cardiaque  
Sur l'application des MM17  
Si vous ne pouvez pas utiliser l'app, remplissez le document fourni. Vous  
pouvez le faire hors ligne ou sur tablette  
Ou sur version papier du document. Vous pouvez trouver l'app et le  
document à l'adresse : [www.maymeasure.com](http://www.maymeasure.com)**



**Prenez ensuite deux mesures de la pression artérielle et enregistrez-les en utilisant l'app des MMM17 ou le document.**

**Le participant devra rester tranquille pendant une minute entre la première et la seconde lecture et entre la seconde lecture et la troisième.**

**Après avoir pris les trois mesures et les avoir enregistrées dans l'app ou le document, retirez le bracelet pour terminer le processus.**



**Si la mesure SYSTOLITIQUE est de 140 ou plus entre la première et la troisième lecture que vous venez de prendre, le participant a une pression artérielle élevée (de l'hypertension).**





**Si la mesure DIASTOLOTIQUE est de 90 ou plus entre la première et la troisième lecture que vous venez de prendre, le participant a une pression artérielle élevée.**

**Si le participant a une pression artérielle élevée, fournissez-lui une copie des Dis meilleurs conseils *Ten Top Tips des MMM17* et expliquez-lui ce que ses résultat signifie en utilisant la fiche d'information sur l'hypertension.**

**Cette étape dépendra du matériel des MMM17 que vous utilisez sur votre site de dépistage...**

**Vous pouvez enregistrer ses lectures sur une carte des MMM17 pour qu'il puisse la partager avec son médecin.**



[www.maymeasure.com](http://www.maymeasure.com)

International Society of Hypertension, 8 Waldegrave Rd, Teddington, TW11 8HT, UK