

PRENEZ VOTRE POULS



Qu'est-ce que le pouls ?

Le pouls, c'est :

- ♥ Votre battement cardiaque
- ♥ Votre fréquence cardiaque
- ♥ Votre rythme cardiaque

L'un des endroits où vous pouvez le mieux sentir votre pouls, c'est le poignet, juste au-dessous du pouce. Vous pouvez sentir votre pouls sur d'autres parties de votre corps, notamment dans le pli du coude, au niveau de l'aîne ou à l'arrière du genou.

Pourquoi et quand devez-vous contrôler votre pouls ?

Connaître votre pouls est important car le pouls peut indiquer une anomalie de la fréquence ou du rythme cardiaque.

C'est une bonne idée de prendre votre pouls à divers moments de la journée (avant et après différentes activités). La fréquence de votre pouls change au cours de la journée en fonction de l'activité que vous pratiquez. Cela est normal. Pour connaître votre pouls de base et votre rythme normal, essayez de prendre votre pouls au repos, c'est-à-dire le matin au réveil et le soir avant de vous coucher.

Qu'est-ce qu'un pouls normal ?

Entre 60 et 100 battements par minute.

Il existe toutefois des raisons normales qui expliquent que votre pouls soit plus lent ou plus rapide. Il peut s'agir de l'âge, des médicaments que vous prenez, de votre consommation de caféine, de votre condition physique, des autres maladies dont vous pourriez souffrir, par exemple une affection cardiaque, le stress ou l'anxiété.

Quand devez-vous consulter ?

- ♥ Si votre pouls semble s'accélérer de temps en temps ou presque tout le temps et que vous ne vous sentez pas bien.
- ♥ Si votre pouls semble ralentir de temps en temps ou presque tout le temps et que vous ne vous sentez pas bien.
- ♥ Si votre pouls est irrégulier ("bat la chamade"), même si vous ne vous sentez pas mal.

Chaque personne est différente et il est difficile de donner des recommandations précises. De nombreuses personnes auront probablement des fréquences de pouls supérieures à 100 battements/min (bpm) ou inférieures à 60 bpm. L'irrégularité est assez difficile à évaluer puisque le pouls normal est un peu irrégulier, il varie avec la phase de la respiration. Vous devez consulter votre médecin si vous avez une fréquence cardiaque persistante au-dessus de 120 bpm ou au-dessous de 40 bpm.

N'oubliez pas qu'il s'agit de recommandations générales et que les personnes doivent toujours discuter de leur état avec leur médecin.

PRENEZ VOTRE POULS EN 4 ÉTAPES

1

Pour prendre votre pouls au repos, restez assis pendant 5 minutes.

N'oubliez pas que si vous prenez des stimulants (comme la caféine ou la nicotine) avant la mesure, cela affectera la fréquence de votre pouls. Vous aurez besoin d'une montre ou d'une horloge avec trotteuse.



2

Retirez votre montre et placez votre main gauche ou droite avec la paume vers le haut et le coude légèrement replié.



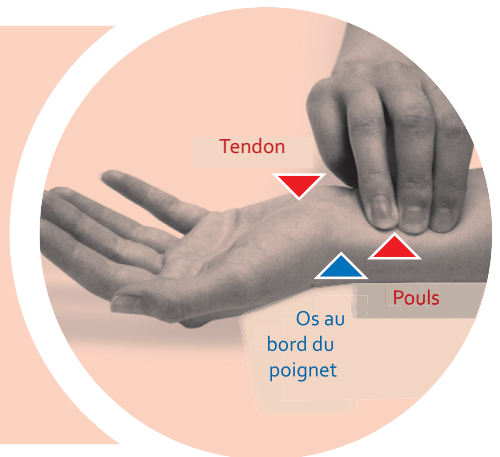
3

Placez l'index et le majeur de l'autre main sur votre poignet, à la base du pouce.

Vos doigts doivent être appliqués entre l'os au bord du poignet et le tendon du pouce (comme sur l'image).

Vous devrez peut-être déplacer légèrement vos doigts pour trouver votre pouls.

Maintenez une pression des doigts sur le poignet pour sentir votre pouls.



4

Comptez les battements pendant 30 secondes, puis multipliez par 2 pour obtenir votre fréquence cardiaque en battements par minute.

Si votre rythme cardiaque est irrégulier, vous devez compter pendant 1 minute et, dans ce cas, ne pas multiplier.



Enregistrez ici votre pouls

Jour	Résultat		Activité (p.ex. après avoir couru)
	matin	après-midi	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			