Connaître votre **pouls**



Qu'est ce que votre pouls?

Votre pouls vous renseigne sur :
- la régularité de votre rythme cardiaque
- la fréquence cardiaque

L'un des endroits les plus faciles à pour sentir votre pouls est au niveau de votre poignet, juste en dessous de votre pouce. Vous pouvez sentir votre pouls dans d'autres régions de votre corps, y compris le pli de votre coude, dans votre aine ou derrière votre genou.

Pourquoi et quand devriez-vous contrôler votre pouls?

Être conscient de votre pouls est important car cela peut indiquer une fréquence cardiaque ou un rythme cardiaque anormal. C'est une bonne idée d'essayer de prendre votre pouls à différents moments tout au long de la journée (avant et après diverses activités). Votre fréquence cardiaque changera pendant dans la journée en fonction de l'activité que vous faites. C'est normal. Pour obtenir votre pouls de référence, essayez de le prendre au repos lorsque vous vous réveillez le matin et avant de vous coucher.

Qu'est ce qu'un pouls normal ?

Entre 60 and 100 battements par minute.
Cependant, il existe des raisons normales pour lesquelles votre pouls peut être plus lent ou plus rapide. Cela peut être dû à votre âge, aux médicaments, à la caféine, au niveau de votre condition physique, ou à toute autre maladie, y compris les maladies cardiaques, le stress et l'anxiété.

Quand faut-il demander un conseil?

- Si votre pouls semble aller très vite de temps en temps ou la plupart du temps et que vous vous sentez mal.
- Si votre pouls semble ralentir de temps en temps ou la plupart du temps et que vous vous sentez mal.
- Si vous sentez votre pouls irrégulier ("sautant"), même si vous ne vous sentez pas mal.

Tout le monde est différent et il est difficile de donner des directives précises. Certes, beaucoup de personnes peuvent avoir des pulsations de plus de 100 battements / min (bpm) et moins de 60 bpm. L'irrégularité est assez difficile à évaluer car un pouls normal peut être un peu irrégulier et varie avec la phase de respiration. Vous devriez consulter votre médecin si vous avez une fréquence cardiaque persistante supérieure à 120 bpm ou inférieure à 40 bpm.

Translated by

iPACT INTERNATIONAL PHARMACISTS FOR ANTICOAGULATION CARE TASKFORCE

Pulse Day
GLOBAL ARRHYTHMIA AWARENESS DAY
EHRA - APHRS - HRS - LAHRS

AA Arrhythmia Alliance www.heartrhythmalliance.org

© Arrhythmia Alliance 2017 @ info@afa-international.org

Votre pouls en 4 étapes

1 Pour évaluer votre fréquence cardiaque au repos au niveau de votre poignet, asseyez-vous au préalable pendant 5 minutes. Rappelez-vous que tout stimulant pris avant la lecture affectera votre pouls (comme la caféine ou la nicotine). Vous aurez besoin d'une montre ou d'une horloge à côté.



2 Retirez votre montre et maintenez votre main gauche ou droite avec votre paume vers le haut et votre coude légèrement penché.



3 Avec votre autre main, placez votre index et vos doigts du milieu sur votre poignet, à la base de votre pouce. Vos doigts doivent s'asseoir entre l'os sur le bord de votre poignet et le tendon attaché à votre pouce (comme illustré dans l'image). Vous devrez peut-être déplacer un peu vos doigts pour trouver le pouls. Maintenez une pression ferme sur votre poignet avec vos doigts afin de sentir votre pouls.



4 Comptez pendant 30 secondes, et multipliez par 2 pour obtenir votre fréquence cardiaque en battements par minute. Si votre rythme cardiaque est irrégulier, vous devriez compter pendant 1 minute et ne pas multiplier.



Enregistrer votre pouls ici

Jour	Résultat		Activité (ex: après un course)
	matin	après-midi	