

Comment mesurer son rythme cardiaque

Qu'est-ce que le rythme cardiaque ?

Le rythme cardiaque est la conséquence de la contraction des ventricules du cœur. Sa mesure est exprimée en nombre de battements par minutes (bpm). On parle aussi de fréquence cardiaque. Le pouls est la traduction des battements du cœur au niveau des artères.

Comment mesurer le rythme cardiaque ?



Le rythme cardiaque se mesure en appliquant deux doigts (l'index et le majeur) sur le passage d'une artère superficielle.

Pour s'auto-mesurer le pouls, nous conseillons de positionner ses doigts sur l'artère carotidienne qui est au centre du cou sous la mandibule.

Pour mesurer le pouls de quelqu'un, les deux doigts doivent être positionnés sur l'artère radiale qui se situe sur poignet à la base du pouce.

Une fois le pouls bien repéré, vous comptez les battements pendant 15 secondes (en suivant l'aiguille des secondes d'une montre) et vous multipliez par 4 ce nombre.

La fréquence du pouls varie en fonction de l'âge et des individus mais en moyenne il est de 120-140 par minute chez un nourrisson et de 70 chez un adulte.

Un peu plus rapide souvent chez les femmes, un peu moins chez les sportifs entraînés (50/mn n'est pas rare chez les cyclistes ou les marathoniens).

Il augmente en cas d'effort, d'émotion et avec la fièvre (15 pulsations supplémentaires par minute par degré au-dessus de 37).

Sauf cas particulier, un pouls inférieur à 50 est trop bas.

La fréquence maximale théorique est de 220 moins l'âge (soit par exemple 170 à 50 ans)