

Comment prendre le pouls ?

Le pouls est la traduction des battements du cœur au niveau des artères. Sa fréquence, sa régularité (ou non) sont des indications précieuses dans nombre de situations aiguës.

Son amplitude est fonction de la tension artérielle, en cas de chute de cette dernière le pouls sera faible voire imprenable.

On peut sentir le pouls au niveau de plusieurs artères superficielles. L'endroit le plus commode est le pouls radial juste à la base du pouce. Dans certains cas on sera obligé de le repérer au niveau de la carotide (cou) ou de la fémorale (aine).

On prend le poignet du patient et on repère les battements de l'artère à la base du pouce, il ne faut pas trop appuyer et on se sert de l'extrémité de ses doigts (3 ou 4) mais jamais avec son pouce car il a lui-même une artère assez importante pour que l'on prenne son propre pouls pour celui du malade.

Voir la figure ci dessous :



Une fois le pouls bien repéré, on compte les battements pendant 15 secondes (en suivant l'aiguille des secondes d'une montre) et on multiplie 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 marathonniens).

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.