

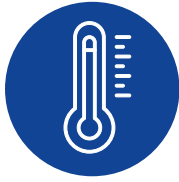
Relevé d'automesure tensionnelle



Pas de tabac, caféine, nourriture, exercice, 30 min avant



Seul(e) dans un endroit calme



Température confortable



Repos 3 à 5 min avant la première mesure

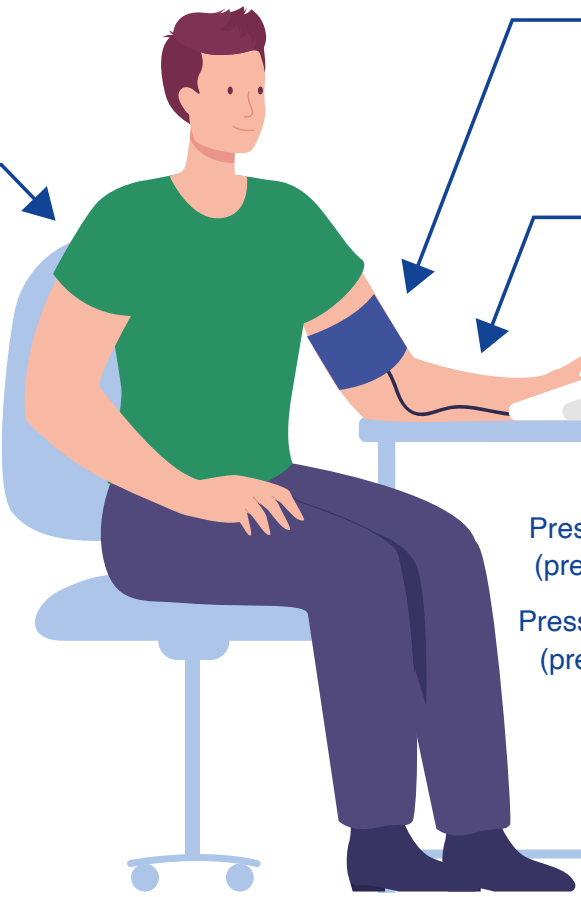


Ne pas parler, ni utiliser d'écran avant, pendant ou entre les mesures

Dos soutenu

Taille de brassard adaptée (petit, moyen, large)

Bras nu reposant sur la table, brassard à mi-bras et au niveau du cœur

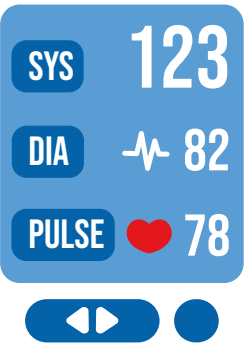


Pieds à plat

Pression artérielle systolique (pression maxima en mmHg)

Pression artérielle diastolique (pression minima en mmHg)

Pouls



Tensiomètre validé avec brassard au bras www.stridebp.org/fr/

Pendant 3 jours consécutifs, prendre sa tension 3 fois le matin (avant le petit déjeuner et toute prise de médicaments) et 3 fois le soir (avant le coucher) sur le même bras. Attendre 1 minute entre chaque mesure. Noter les résultats ci-dessous :

Moyenne générale

Nom / Prénom : Date de naissance :

Médicament(s) antihypertenseur(s) :

SYS

DIA

Date

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

Mesures

1

2

3

1

2

3

1

2

3

Moyenne du matin

SYS

SYS

DIA

DIA

PULSE

Moyenne du soir

SYS

SYS

DIA

DIA

PULSE

Dans la majorité des cas, l'objectif tensionnel devrait être inférieur à 135 mmHg (SYS) et 85 mmHg (DIA). Selon votre âge et votre état de santé, cet objectif peut être modulé. Parlez-en à votre médecin.