

Prenez soin de votre tension au moins une fois par an

N° : _____ Date : _____

Âge : _____ Homme Femme

Médicament(s) contre :

- l'hypertension Oui Non
- le diabète Oui Non
- le cholestérol Oui Non

Silhouette :

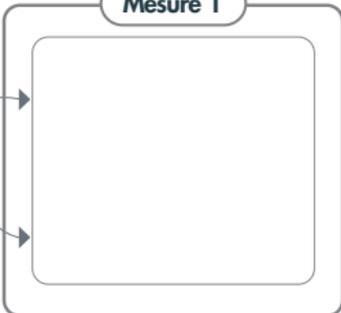
Consommation de cigarettes :

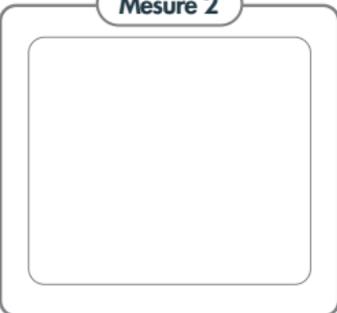
Fumeur actuel Ancien fumeur Jamais fumé E-cigarette, autre

autotest de la tension

- 1 Position assise, sans croiser les jambes ni parler. Ne pas avoir fumé 30 minutes avant ni pendant les mesures.
- 2 Réaliser 3 mesures de suite. Ne pas dépasser 1 minute entre chaque mesure, ne pas changer de bras.
- 3 Reporter les chiffres SYS et DIA exactement pour chaque mesure :



Mesure 1 

Mesure 2 

- 4 Interpréter :

méthode automatique

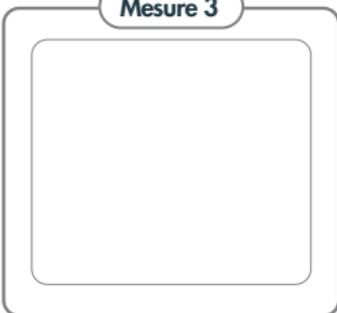
Télécharger l'application

suivi_{HTA}

Prendre en photo la 3^e mesure.



méthode manuelle

Mesure 3 

Comparer la 3^e mesure aux valeurs de référence :

SYS à moins de 100

OU

DIA à moins de 60

tension basse
à confirmer

FAIRE

automesure de la tension

selon la règle des 3

SYS de 100 à 130

ET

DIA de 60 à 80

tension
satisfaisante

FAIRE

autotest de la tension

au moins 1 fois par an

SYS à plus de 130

OU

DIA à plus de 80

hypertension
à confirmer

FAIRE

automesure de la tension

selon la règle des 3

Ne pas modifier ni arrêter un traitement antihypertenseur sans l'avis d'un professionnel de santé.

automesure de la tension

sur 3 jours

N° :
Date :

Médicament(s) contre l'hypertension
.....
.....
.....

Oui Non

- 3 mesures de suite sans changer de bras
- 1 minute entre chaque mesure
- Position assise, sans croiser les jambes ni parler
- Ne pas avoir fumé 30 minutes avant ni pendant les mesures.

méthode automatique

Pour obtenir le calcul automatique des moyennes et un conseil personnalisé, téléchargez l'application **suivi^{HTA}**



méthode manuelle

À chaque mesure, reporter les chiffres inscrits à l'écran du tensiomètre dans le tableau :

MOYENNE DES TENSIONS	
SYS :	DIA :

INTERPRÉTATION	
SYS de 100 à 130 et DIA de 60 à 80	tension satisfaisante
SYS de 131 à 135 ou DIA de 81 à 85	tension incertaine
SYS de 90 à 99 ou DIA de 55 à 59	
SYS à plus de 135 ou DIA à plus de 85	hypertension
SYS à moins de 90 ou DIA à moins de 55	

JOUR 1

	Le /	
	SYS	DIA
MATIN		
Mesure 1		
Mesure 2		
Mesure 3		
SOIR	SYS	DIA
Mesure 1		
Mesure 2		
Mesure 3		

JOUR 2

	Le /	
	SYS	DIA
	SYS	DIA

JOUR 3

	Le /	
	SYS	DIA
	SYS	DIA

Ne pas modifier ni arrêter un traitement antihypertenseur sans l'avis d'un professionnel de santé.

