

# Relevé d'automesure tensionnelle



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 : .....						SYS	
									DIA	
Date	JOUR 1			JOUR 2			JOUR 3			
Mesures	1	2	3	1	2	3	1	2	3	Moyenne du matin
MATIN	SYS									SYS
MATIN	DIA									DIA
MATIN	PULSE									Moyenne du soir
SOIR	SYS									SYS
SOIR	DIA									DIA
SOIR	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.