

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

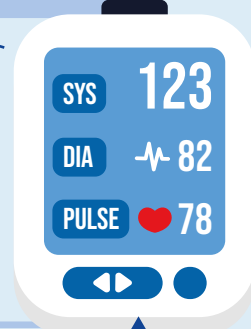
Taille de brassard adaptée (petit, moyen, large)

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

Pression artérielle systolique (pression maxima en mmHg)

Pression artérielle diastolique (pression minima en mmHg)

Pouls



Pieds à plat

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 |
| SYS | | | | | | | | | |
| DIA | | | | | | | | | |
| PULSE | | | | | | | | | |

Moyenne du matin

| | |
|-----|--|
| SYS | |
| DIA | |

Moyenne du soir

| | |
|-----|--|
| SYS | |
| DIA | |

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.**