

# 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 **suiviHTA**



## méthode manuelle

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

MOYENNE DES TENSIONS	
<b>SYS :</b>	<b>DIA :</b>

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 ..... / .....	
<b>MATIN</b>	<b>SYS</b>	<b>DIA</b>
Mesure 1		
Mesure 2		
Mesure 3		
<b>SOIR</b>	<b>SYS</b>	<b>DIA</b>
Mesure 1		
Mesure 2		
Mesure 3		

### JOUR 2

	Le ..... / .....	
<b>SYS</b>	<b>DIA</b>	
<b>SYS</b>	<b>DIA</b>	

### JOUR 3

	Le ..... / .....	
<b>SYS</b>	<b>DIA</b>	
<b>SYS</b>	<b>DIA</b>	

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