



autotest de la tension

Mesurez votre tension
au moins une fois par an

N° : Date :

Homme Femme

Médicament(s) contre :

• l'hypertension Oui Non

• le diabète Oui Non

• le cholestérol Oui Non

Consommation de cigarettes :

Fumeur actuel Ancien fumeur Jamais fumé E-cigarette, autre

Âge civil :

35 ans et - 36-45 ans

46-55 ans 55 ans et +

Poids :

50 kg et - 51-80 kg

81-100 kg 101 kg et +

- 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 :

- 4 Interpréter :

méthode automatique

Télécharger l'application

suivi^{HTA}

Prendre en photo la dernière mesure.



Mesure 3

méthode manuelle

Comparer la dernière mesure aux valeurs de référence :

tension satisfaisante

oui

SYS de 100 à 130

ET DIA de 60 à 80

FAIRE

**autotest de la tension
au moins 1 fois par an**

hypertension à confirmer

oui

SYS à plus de 130

OU DIA à plus de 80

FAIRE

**automesure de la tension
selon la règle des 3**

automesure de la tension

Nom :

Prénom :

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, télécharger l'application **suivi^{HTA}**



méthode manuelle

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

JOUR 1

Le/.....

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

JOUR 2

Le/.....

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

JOUR 3

Le/.....

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

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	

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