

Automesures de tension artérielle à domicile

Principe

- 3 mesures **le matin au réveil** (avant le café, vessie vide)
- 3 mesures **le soir au coucher**
- Pendant **3 jours consécutifs**

Bien respecter les conditions

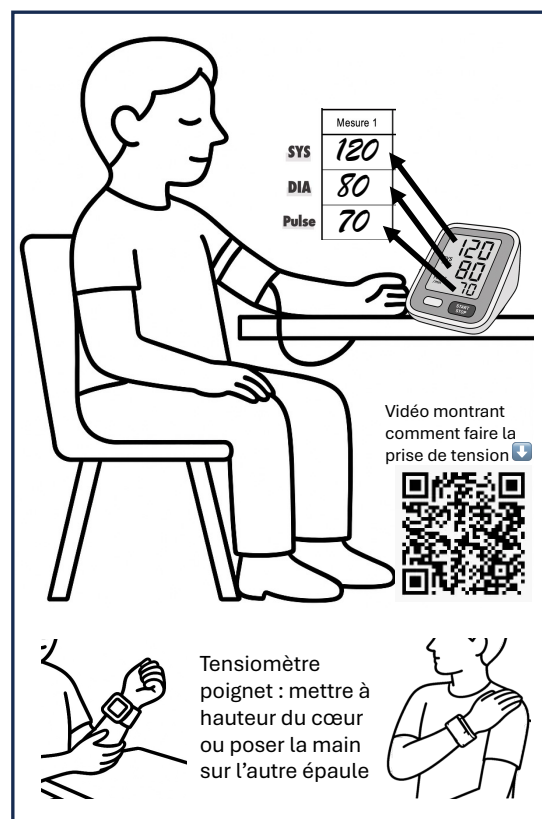
- Au repos, sans parler, avant le café, vessie vide
- Être assis, pieds au sol, jambes non croisées, dos appuyé, bras posé sur une table.
- Brassard directement sur la peau (pas sur les vêtements)
- Ne pas mesurer en cas de douleur, malaise, anxiété ou juste après un effort (mesure non représentative)

Objectif

Faire la moyenne : somme des valeurs ÷ nombre total de mesures

Moyenne tension systolique (le « haut ») : **< 135 mmHg**

Moyenne tension diastolique (le « bas ») : **< 85 mmHg**



NOM :

Prénom :

Date :

	JOUR 1			JOUR 2			JOUR 3			Moy.
	MATIN			MATIN			MATIN			
	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	MATIN
SYS			+			+				÷ 9
DIA			+			+				÷ 9
Pulse										
	SOIR			SOIR			SOIR			
	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	SOIR
SYS			+			+				÷ 9
DIA			+			+				÷ 9
Pulse										

Retrouvez ce document sur le site :
drvincent4.wixsite.com/drvincent

Ou flashez le QR code ci-contre >>>

