

Vous souhaitez connaître votre tension artérielle ? Vous devez réaliser une automesure ?

depistHTA suiviHTA

applications pour smartphone et tablette

L'autodépistage est utile pour connaître sa tension artérielle.

À réaliser :

- Une fois par an à partir de l'âge de 30 ans
- En cas de facteur favorisant (antécédent familial d'HTA, surpoids, consommation excessive d'aliments contenant du sel)



L'automesure consiste à mesurer sa tension le matin (3 mesures) et le soir (3 mesures) pendant 3 jours de suite.

Aide le médecin :

- À confirmer l'HTA
- À estimer l'efficacité du traitement
- En cas d'effet blouse blanche
- En cas d'hypertension résistante

LES PLUS

depistHTA

- Mesurer sa tension avec un tensiomètre automatique
- Savoir ce qu'il faut faire après avoir pris sa tension
- Garder les chiffres de sa tension sur un smartphone
- Téléchargeable gratuitement sur **depisthta.net**



suiviHTA

- Réaliser l'automesure selon les bonnes pratiques
- Recevoir des conseils adaptés selon les mesures obtenues
- Obtenir une analyse de sa tension et disposer d'un rapport
- Téléchargeable gratuitement sur **suivihta.net**

HTA = Hyper Tension Artérielle

usage
recommandé

