



# autotest de la tension

avec un tensiomètre automatique

<b>Quel est votre profil ?</b> <input type="checkbox"/> Homme <input type="checkbox"/> Femme <input type="checkbox"/> - de 35 ans <input type="checkbox"/> de 35 à 54 ans <input type="checkbox"/> 55 ans et +			<b>Prenez-vous un traitement contre l'hypertension ?</b> <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non		<b>Quelle est votre silhouette ?</b> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
<b>Quelle est votre consommation de tabac ?</b> <input type="checkbox"/> Je fume <input type="checkbox"/> J'ai arrêté de fumer <input type="checkbox"/> Je n'ai jamais fumé							

## PENDANT LES MESURES : NE PAS CROISER LES JAMBES, NI PARLER NI FUMER

- Appuyer sur le bouton **START** du tensiomètre automatique.
- Réaliser plusieurs mesures de la tension, dont une éventuellement debout \* :
  - à chaque changement de bras ou de position : attendre 1 minute avant de réaliser la mesure
  - à chaque mesure, reporter la totalité des chiffres inscrits sur l'écran du tensiomètre et indiquer la position du brassard

The diagram shows a tensiometer screen with the following display: 130 SYS, 85 DIA, 71 PUL, and buttons for START and STOP. Four measurement forms are shown, each with fields for Tension SYS, Tension DIA, PULSE, and checkboxes for droite and gauche.

- MESURE 1 : ASSIS** (linked to the screen)
- MESURE 2 : ASSIS**
- MESURE 3 : ASSIS**
- MESURE 4 : DEBOUT**

### 3 Interprétation : regarder cette mesure

**SYS à moins de 100**  
**OU**  
**DIA à moins de 60**  
**FAIRE AUTOMESURE SUR 3 JOURS**  
*pour évaluer la fréquence de l'hypotension et prendre avis médical*

**SYS de 100 à 130**  
**ET**  
**DIA de 60 à 80**  
**REFAIRE**  
**autotest de la tension**  
*au moins 1 fois par an*

**SYS à plus de 130**  
**OU**  
**DIA à plus de 80**  
**FAIRE AUTOMESURE SUR 3 JOURS**  
*pour éliminer un « effet blouse blanche » et prendre avis médical*

## Pour réaliser une automesure sur 3 jours, renseignez-vous sur [frhta.org](http://frhta.org)

### RISQUES DE L'HYPERTENSION

- AVC, démence
- maladies cardiaques
- maladies rénales
- diabète de type 2

### CAUSES DE L'HYPERTENSION

- l'hérédité, avant 50 ans
- le surpoids, après 50 ans
- le vieillissement, après 60 ans
- des causes rares, à tout âge

### AUTOMESURE SUR 3 JOURS

- avec un tensiomètre automatique au bras
- 3 mesures après le lever
- 3 mesures avant le coucher
- reporter les tensions dans l'application **suivi HTA** disponible gratuitement sur [suivihta.net](http://suivihta.net)

\*Selon les recommandations (HAS 2016, ESH 2020)