



Quel est votre profil ?

Homme Femme

- de 35 ans de 35 à 54 ans 55 ans et +

Prenez-vous un traitement contre l'hypertension ?

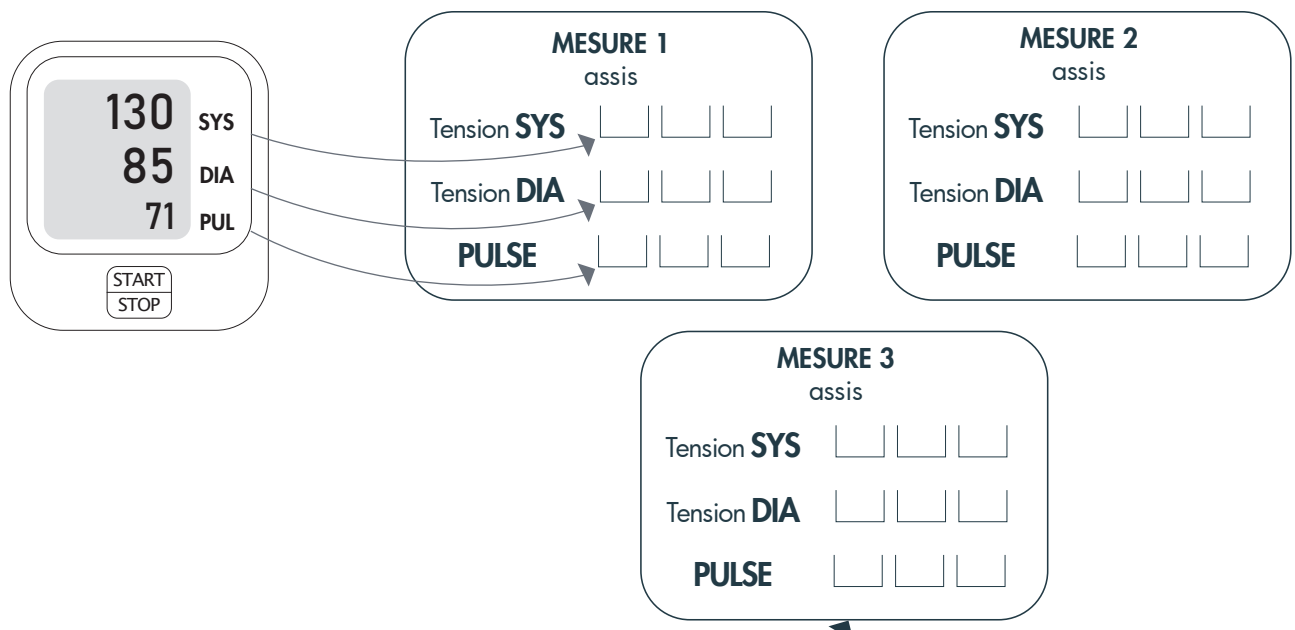
Oui Non

Quelle est votre silhouette ?

Quelle est votre consommation de tabac ? Je fume J'ai arrêté de fumer Je n'ai jamais fumé **Date :**/...../.....

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 respecter la position indiquée



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

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 **suiviHTA** disponible gratuitement sur suivihta.net

*Selon les recommandations (HAS 2016, ESH 2020)