




autotest de la tension

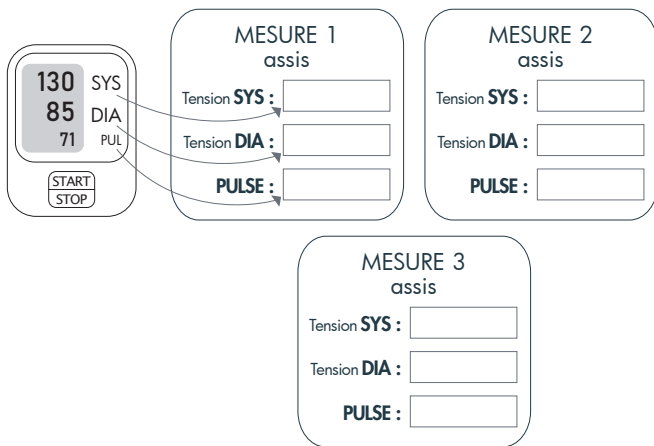
Mesurer et interpréter la tension artérielle*

Date :/...../.....

Quel est votre profil ? <input type="checkbox"/> Homme <input type="checkbox"/> Femme	Âge :
Prenez-vous un traitement contre l'hypertension ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Quelle est votre silhouette ? <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/> 
Quelle est votre consommation de cigarettes ? <input type="checkbox"/> Nombre/jour : <input type="checkbox"/> Jamais fumé <input type="checkbox"/> E-cigarette, autre	

**Pendant les mesures de tension :
ne pas croiser les jambes, ni parler ni fumer**

- 1 Appuyer sur le bouton **START** du tensiomètre automatique.
- 2 Réaliser 3 mesures de la tension en position assise** :
 - attendre 1 minute entre chaque mesure, sans changer de bras
 - à chaque mesure, reporter la totalité des chiffres inscrits sur l'écran du tensiomètre



- 3 **Interprétation : regarder la mesure 3**

**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

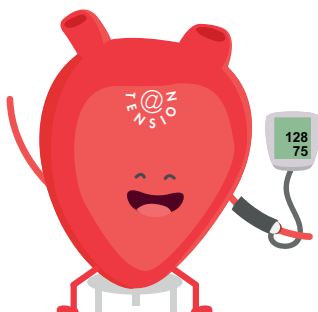
**SYS à plus de 130
OU
DIA à plus de 80**
**FAIRE AUTOMESURE
SUR 3 JOURS**
*pour éliminer un « effet
blouse blanche »
et prendre avis médical*

* Selon la Haute Autorité de Santé et l'Assurance Maladie

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

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE (HTA)

Elle est définie par une tension SYS à plus de 135
ou une tension DIA à plus de 85 en automesure sur 3 jours



RISQUES

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

CAUSES

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

PRISE EN CHARGE

- perte de poids
- éviter l'excès de sel
- activité physique soutenue
- médicaments antihypertenseurs

Réussir une 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 suivihita.net

L'automesure aide le médecin :

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

*selon la Haute Autorité de Santé
et l'Assurance Maladie



Usage recommandé par



Mode d'emploi en vidéo sur www.frhta.org