

Estimer son âge cardiovasculaire actuel*

1 Entourer les symboles :

Avez-vous :

- de l'hypertension Oui Non
- du diabète Oui Non
- du cholestérol Oui Non

Taille :

Morphologie :

- 50 kg et - 51-80 kg
- 81 kg et + gros ventre
- IMC (si calculé) > 30

Consommation de cigarettes : +20/jour +10/jour -10/jour

Ancien fumeur Jamais fumé E-cigarette

2 Mesurer la tension si possible avec un tensiomètre automatique**

- Réaliser 3 mesures de suite
- Position assise, sans croiser les jambes ni parler
- Ne pas avoir fumé 30 minutes avant ni pendant les mesures
- Ne pas dépasser 1 minute entre chaque mesure, ne pas changer de bras

Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3
SYS DIA

- Comparer la **mesure 3** aux valeurs de référence :

tension satisfaisante

oui

SYS de 100 à 140

ET DIA de 60 à 90

FAIRE

**autotest de la tension
au moins 1 fois par an**

hypertension à confirmer

oui

SYS à 141 et +

OU DIA à 91 et +

FAIRE

**automesure de la tension
selon la règle des 3**

Ne pas modifier ni arrêter un traitement antihypertenseur sans l'avis d'un professionnel de santé.

3 Faire le total des pour estimer l'âge cardiovasculaire actuel :

âge civil (ans)	total	ajouter à l'âge civil	âge cardiovasculaire estimé (ans)
	Aucun <input type="radio"/>	+ 0	
	1 <input type="radio"/>	+ 3	
	2 <input type="radio"/>	+ 6	
	+ de 3 <input type="radio"/>	+ 9	

Si l'âge CardioVasculaire est supérieur à l'âge civil, demander conseil à un professionnel de santé.