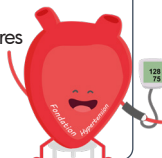


*en autotest ou avec l'aide d'un professionnel de santé*

## Protocole

- Position assise, sans croiser les jambes ni parler
- Ne pas avoir fumé 30 minutes avant ni pendant les mesures
- Réaliser 1 ou 2 mesures (selon les résultats)
- Ne pas dépasser 1 minute entre chaque mesure
- Ne pas changer de bras



## 1 Reporter les chiffres de la Mesure 1

<p>Mesure 1</p> <p>SYS .....</p> <p>DIA .....</p> <p>PUL .....</p>	<p>SYS à 141 ou plus</p> <p>ou</p> <p>DIA à 91 ou plus</p>	<p><b>Hypertension suspectée</b></p> <p>Réaliser la Mesure 2</p>
	<p>SYS à 140 ou moins</p> <p>et</p> <p>DIA à 90 ou moins</p>	<p><b>Tension satisfaisante</b></p> <p>test <b>Mesurer la Tension</b></p> <p>au moins 1 fois par an</p>

## 2 Interpréter la Mesure 2

Cocher la case correspondante

<p>Mesure 2</p> <p>SYS .....</p> <p>DIA .....</p> <p>PUL .....</p>	<p>SYS à 141 ou plus</p> <p>ou</p> <p>DIA à 91 ou plus</p>	<p><input type="radio"/> oui</p> <p><b>Hypertension à confirmer</b></p> <p><b>Automesure sur 3 jours</b></p>
	<p>SYS de 90 à 140</p> <p>DIA de 56 à 90</p>	<p><input type="checkbox"/> oui</p> <p><b>Tension satisfaisante</b></p> <p>test <b>Mesurer la Tension</b></p> <p>au moins 1 fois par an</p>
	<p>SYS à 89 ou moins</p>	<p><input type="radio"/> oui</p> <p><b>Tension basse à confirmer</b></p> <p><b>Automesure sur 3 jours</b></p>

Télécharger l'application **suivi<sup>HTA</sup>** pour réaliser facilement l'automesure



*Utiliser un tensiomètre automatique\**

[frhta.org/hypertension-arterielle/choisir-un-tensiometre](http://frhta.org/hypertension-arterielle/choisir-un-tensiometre)

\*Selon les Recommandations 2020 ISH Global Hypertension Practice Guidelines