

Avez-vous un âge cardiovasculaire élevé ?

1 Âge civil actuel : ans

2 Évaluer les facteurs de risque cardiovasculaire :

Poids (kg) :

gros ventre (« brioche »)

Traité pour :

- hypertension Oui Non
- diabète Oui Non
- cholestérol Oui Non

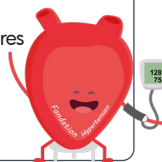
Consommation de cigarettes :

- jamais fumé ancien fumeur
- e-cigarette 4 ou moins/jour
- 5 ou plus/jour

3 Mesurer la tension :

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



Reporter les chiffres de la **Mesure 1**

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

Interpréter la **Mesure 2** et cocher la case correspondante

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

4 Estimer si votre âge cardiovasculaire est élevé :

Compter le nombre de <input checked="" type="checkbox"/> dans les parties 2 et 3 :	Résultat	Âge cardiovasculaire
	2	âge civil + 6
	+ de 3	âge civil + 9

Âge cardiovasculaire* supérieur à l'âge civil, demander conseil à un professionnel de santé

* Estimation de l'âge cardiovasculaire QRISK®3

Automesure sur 3 jours



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

MÉTHODE AUTOMATIQUE

- Télécharger l'application **suivi^{HTA}**
- Suivre l'aide pour la mesure de tension sur 3 jours
- Calcul automatique des moyennes
- Conseil personnalisé* par algorithmes validés



MÉTHODE MANUELLE À chaque mesure, reporter les chiffres inscrits à l'écran du tensiomètre dans le tableau :

Médicament(s) contre l'hypertension

 Oui

 Non

.....

MOYENNE DES TENSIONS

SYS :

DIA :

INTERPRÉTATION*

SYS à 136 et plus ou DIA à 86 et plus	hypertension
SYS de 131 à 135 ou DIA de 81 à 85	tension limite haute
SYS de 100 à 130 et DIA de 60 à 80	tension satisfaisante
SYS de 91 à 99 ou DIA de 56 à 59	tension limite basse
SYS à 90 et moins ou DIA à 55 et moins	hypotension

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

JOUR 1

	Le /	
MATIN	SYS	DIA
Mesure 1		
Mesure 2		
Mesure 3		
SOIR	SYS	DIA
Mesure 1		
Mesure 2		
Mesure 3		

JOUR 2

	Le /	
	SYS	DIA
	SYS	DIA

JOUR 3

	Le /	
	SYS	DIA
	SYS	DIA

* Selon les Recommandations 2020 ISH Global Hypertension Practice Guidelines