

LES 6 JOURS DU CŒUR

Autotest-Tension-Artères

Quel est l'âge de vos artères ?

1 Âge civil actuel : ans

2 Facteurs de risque

Poids (kg) : gros ventre (« brioche »)

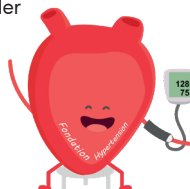
Traité pour :

- | | | | | | |
|----------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|---|--|
| • hypertension | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non | Consommation de cigarettes : | <input type="checkbox"/> jamais fumé | <input type="checkbox"/> ancien fumeur |
| • diabète | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non | | <input type="checkbox"/> vapotage | <input type="checkbox"/> 4 ou moins/jour |
| • cholestérol | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non | | <input type="checkbox"/> 5 ou plus/jour | |

3 Autotest-Tension

Mesurer la Tension avec un tensiomètre automatique

- 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



Mesure 1 SYS DIA PUL	SYS à 141 ou plus ou DIA à 91 ou plus	Hypertension suspectée Réaliser la Mesure 2
	SYS à 140 ou moins et DIA à 90 ou moins	Tension satisfaisante

Mesure 2 SYS DIA PUL	SYS à 141 ou plus ou DIA à 91 ou plus	<input type="checkbox"/> oui Hypertension à confirmer Automesure sur 3 jours
	SYS à 140 ou moins et DIA à 90 ou moins	Tension satisfaisante

4 Autotest-Artères

Si 2 ou plus : l'âge de vos artères est supérieur à votre âge civil

DEMANDER CONSEIL À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

* Estimation de l'âge cardiovasculaire QRISK®3