

# 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 »)

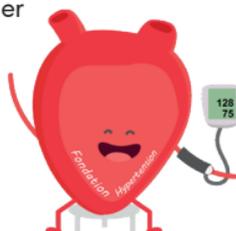
Traité pour :

- |                |                              |                              |                              |   |  |
|----------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|---|--|
| • 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



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

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

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