

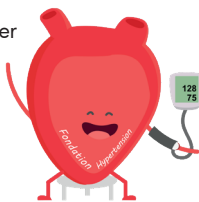
## seul ou avec l'aide d'un professionnel de santé

Si vous suivez un traitement contre l'hypertension, nom de vos médicaments :

.....  
 .....  
 .....

### 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><b>OU</b></p> <p>DIA à 91 ou plus</p>	<p>Hypertension suspectée</p> <p>Réaliser la <b>Mesure 2</b></p>
	<p>SYS à 140 ou moins</p> <p><b>ET</b></p> <p>DIA à 90 ou moins</p>	<p>Tension satisfaisante</p>

### 2 Interpréter la Mesure 2

<p>Mesure 2</p> <p>SYS .....</p> <p>DIA .....</p> <p>PUL .....</p>	<p>SYS à 141 ou plus</p> <p><b>OU</b></p> <p>DIA à 91 ou plus</p>	<p>Hypertension à confirmer</p> <p><b>Automesure sur 3 jours</b></p>
	<p>SYS à 140 ou moins</p> <p><b>ET</b></p> <p>DIA à 90 ou moins</p>	<p>Tension satisfaisante</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