



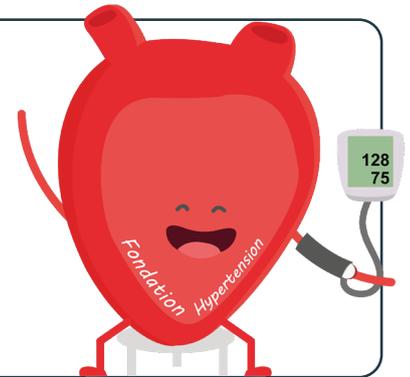
Nom :

Prénom :

Date :

Protocole

- Position assise, sans croiser les jambes ni parler
- Ne pas avoir fumé 30 minutes avant
- Réaliser 3 mesures de suite en position assise
- Attendre 1 minute maximum entre chaque mesure
- Garder le brassard sur le même bras



Réaliser les 3 mesures de suite

Attendre 1 minute maximum entre chaque mesure, garder le brassard sur le même bras

MESURE 1

SYS :

DIA :

PULSE :

MESURE 2

SYS :

DIA :

PULSE :

MESURE 3

SYS :

DIA :

PULSE :

INTERPRÉTATION DE L'AUTOMESURE DE DÉPISTAGE sur la dernière mesure

SYS à 141 et plus
ou DIA à 91 et plus

Hypertension suspectée

SYS de 121 à 140
ou DIA de 81 à 90

Tension artérielle élevée

SYS de 90 à 120
et DIA de 60 à 80

Tension satisfaisante

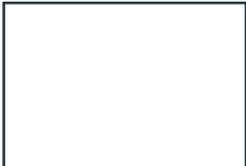
SYS à 89 et moins

Hypotension suspectée

EN SAVOIR PLUS : frhta.org

Faites-vous conseiller par un professionnel de santé

Automesure sur 3 jours



Nom :

Prénom :

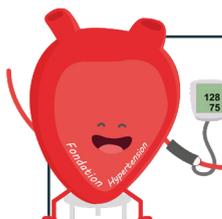
Date :

Médicament(s) Oui Non

.....

.....

.....



Protocole

- Position assise, sans croiser les jambes ni parler
- Ne pas avoir fumé 30 minutes avant
- Réaliser 3 mesures de suite en position assise
- Attendre 1 minute maximum entre chaque mesure
- Garder le brassard sur le même bras

MÉTHODE AUTOMATIQUE

- Télécharger l'application **suivi^{HTA}**
- Suivre l'aide pour la mesure de tension sur 3 jours
- Calcul automatique sur 12 mesures
- Conseil personnalisé* par algorithmes validés



MÉTHODE MANUELLE

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

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

INTERPRÉTATION DE L'AUTOMESURE SUR 3 JOURS

Moyenne des tensions SYS : DIA :

SYS à 141 et plus ou DIA à 91 et plus	Hypertension
SYS de 121 à 140 ou DIA de 81 à 90	Tension artérielle élevée
SYS de 90 à 120 et DIA de 60 à 80	Tension satisfaisante
SYS à 89 et moins	Hypotension

* Selon les Recommandations ESC Guidelines 2024.

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