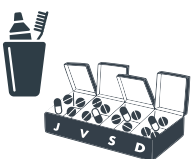
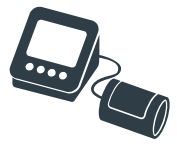
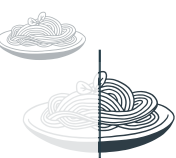


20 actions bénéfiques

Date :

Objectif : réaliser un maximum de **PA** chaque jour !

	Pas de sel ajouté avec la salière	500 PA		Prise du traitement sans oubli	4 000 PA
	Pas d'exhausteurs de goût (sauces asiatiques, bouillons cubes, liquides aromatiques)	500 PA		Prise de tous les antihypertenseurs au dosage prescrit	4 000 PA
	Pas de salaisons (saucisse, jambon de pays, viande séchée, merguez)	500 PA		Mesure de la tension avec un tensiomètre automatique au bras	1 000 PA
	Pas de fromages très salés (râpés italiens, fromage Bleu)	500 PA		Réalisation d'une automesure matin soir	1 000 PA
	Pas de légumes en saumure (pickles, cornichons, choucroute)	500 PA		Pratique d'une activité d'intensité <u>faible</u> (marche, pilates, golf, jardinage) pendant 60 minutes	750 PA
	Pas de saumon fumé, crevette, huîtres, poisson salé	500 PA		Pratique d'une activité d'intensité <u>modérée</u> (aquagym, natation, vélo électrique, danse) pendant 45 minutes	750 PA
	Pas de snacking salé, pas de fromage fondu	500 PA		Pratique d'une activité physique d'intensité <u>élevée</u> (jogging, cardio-training, cyclisme, marche nordique) pendant 20 minutes	750 PA
	Pas de gâteaux apéritifs salés, olives, tapenade, planche fromage/charcuterie	500 PA		Consultation médicale	1 000 PA
	Consommation d'aliments riches en potassium (avocat, abricot sec, banane, amandes, cajou, graines de courge)	500 PA		Pas de cigarette, pas de substance illicite	250 PA
	Pas de double portion, pas se resservir	500 PA		Pas de boissons alcoolisées	250 PA

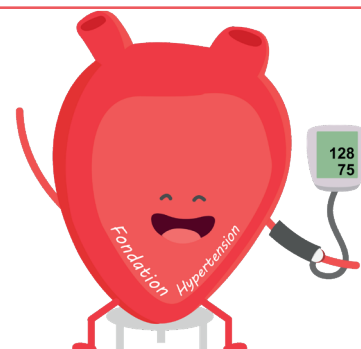
Nom : ☐ Médicament(s) ☐ Oui ☐ Non

Prénom :

Date :

Protocole

- Position assise, sans croiser les jambes ni parler
- Ne pas avoir fumé 30 minutes avant
- **Réaliser 2 ou 3 mesures de suite en position assise**
- **Attendre 1 minute maximum entre chaque mesure**
- **Garder le brassard sur le même bras**



MESURE 1	MESURE 2	MESURE 3
SYS :	SYS :	SYS :
DIA :	DIA :	DIA :
PULSE :	PULSE :	PULSE :

INTERPRÉTATION DE L'AUTOMESURE DE DÉPISTAGE sur la dernière mesure

SYS à 141 et plus ou DIA à 91 et plus	Hypertension artérielle suspectée
SYS de 121 à 140 ou DIA de 81 à 90	Tension artérielle élevée (avec antihypertenseur)
	Tension artérielle élevée (sans traitement)
SYS de 90 à 120 et DIA de 60 à 80	Tension satisfaisante (avec antihypertenseur)
	Tension satisfaisante (sans traitement)

EN SAVOIR PLUS : frhta.org

Faites-vous conseiller par un professionnel de santé