

Connaître son Chiffre de Tension

Âge : _____ Poids : _____ Taille : ☐ homme ☐ femme

Traité pour hypertension ☐ Oui ☐ Non ☐ Ne sait pas Date : _____

Protocole

- Réaliser 3 mesures de suite :
 - Assis pour Mes A₁ et A₂
 - Debout pour Mes D₃
- Rester au calme sans parler
- Ne pas avoir fumé 30 minutes avant
- Attendre 1 minute maximum entre chaque mesure
- Garder le brassard sur le même bras

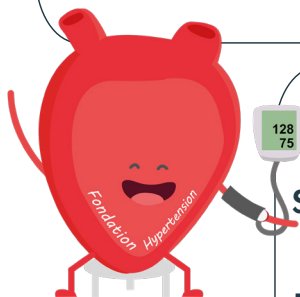
ASSIS

MesA₁

SYS : _____

DIA : _____

PULSE : _____



ASSIS

MesA₂

SYS : _____

DIA : _____

PULSE : _____

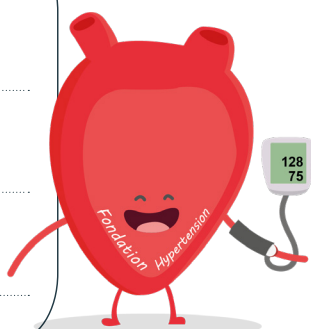
DEBOUT

MesD₃

SYS : _____

DIA : _____

PULSE : _____



INTERPRÉTATION*

MesA ₂	SYS à 141 et plus ou DIA à 91 et plus	Hypertension à confirmer** par Automesure sur 3 jours
	SYS de 131 à 140 ou DIA de 81 à 90	Tension artérielle élevée
	SYS de 100 à 130 et DIA de 60 à 80	Tension artérielle satisfaisante
	SYS de 91 à 99 ou DIA de 56 à 59	Tension artérielle basse
	SYS à 90 et moins ou DIA à 55 et moins	Hypotension
	SYS (MesA ₂) ± 10 par rapport à SYS (MesA ₁)	Tension artérielle variable
MesD ₃	SYS (MesA ₂) ≥ 20 par rapport à SYS (MesD ₃)	Hypotension Orthostatique

* Selon les Recommandations AHA/ACC 2025.

** Recommandé par l'Assurance Maladie

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