l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

Automesure tensionnelle : **guide pratique et fiche de relevé.**

Si votre médecin a détecté que votre tension était un peu élevée, il vous a peut-être demandé de la mesurer à la maison pour confirmer un diagnostic **d'hypertension artérielle** ou faire un suivi. Pour réaliser une bonne automesure, c'est simple : suivez le guide !

La bonne position pour une automesure :



Plus d'informations sur l'hypertension artérielle.

Pour une automesure réussie

Besoin d'être aidé pour votre automesure ? Scannez ce QR code pour découvrir notre vidéo tutoriel.

Pas de tabac, caféine, nourriture, exercice, **30 min avant**

Repos **3 à 5 min** avant la première mesure

Température **confortable**

Seul(e) dans un **endroit calme**

Utilisez **toujours le même bras**

Ne pas parler, ni utiliser d'écran **avant, pendant ou entre les mesures**

SUIVEZ LA RÈGLE DES 3

- **3 mesures le matin** avant le petit-déjeuner et toute prise de médicaments, en espaçant les prises d'une minute
- **3 mesures le soir avant le coucher** en espaçant les prises d'une minute
- **pendant 3 jours consécutifs**

Pression artérielle systolique (pression maxima en mmHg)

Pression artérielle diastolique (pression minima en mmHg)

Fréquence cardiaque / pouls (nombre de battements par minute)



Tensiomètre validé avec brassard au bras www.stridebp.org/fr/

Notez vos mesures dans le tableau ci-dessous.
Prévoyez de réaliser ces mesures quelques jours avant votre prochain rendez-vous médical pour que votre médecin puisse les analyser.

Nom / Prénom : ..... **Date de naissance :** .....

Médicament(s) antihypertenseur(s) : .....

	Date	Jour 1			Jour 2			Jour 3		
	Mesures	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Matin	SYS									
Matin	DIA									
Matin	PULSE									
Soir	SYS									
Soir	DIA									
Soir	PULSE									

Moyenne générale	
SYS	
DIA	

Moyenne du matin	
SYS	
DIA	

Moyenne du soir	
SYS	
DIA	

Dans la majorité des cas, l'objectif tensionnel devrait être inférieur à 135 mmHg (SYS) et 85 mmHg (DIA). Selon votre âge et votre état de santé, cet objectif peut être personnalisé. **Parlez-en à votre médecin.**

l'Assurance Maladie
CMG collège de la médecine générale
Conseil National Professionnel CardioVasculaire
MINISTÈRE DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ, DES SOLIDARITÉS ET DES FAMILLES
Santé publique France
HTA Société Française d'HyperTension Artérielle