

# Je prends ma tension à la maison

**1 Je suis en position assise au calme**

**2 Je respecte les horaires de mesure**

✓ Je mesure 3 fois de suite ma tension artérielle en attendant une minute après chaque mesure :

le matin avant le petit-déjeuner

le soir après le dîner

✓ Je mesure ma tension artérielle 3 jours de suite

✓ Je reporte chaque mesure sur la fiche de relevé

✓ Soit un total de 18 mesures de ma tension sur 3 jours

✓ Dans l'idéal 2 semaines de suite

**3 Ma tension artérielle à la maison doit être inférieure à 135/85**



Je fais un relevé de mes tensions artérielles avant chaque consultation médicale

# Fiche de suivi de ma tension artérielle

Je prends ma tension artérielle,  
3 fois de suite au même bras, matin et soir,  
3 jours consécutifs, dans l'idéal 2 semaines de suite

**Objectif tensionnel  $\leq 135/85$**

Nom _____ Prénom _____ Date de relevé _____ Bras gauche <input type="checkbox"/> Bras droit <input type="checkbox"/>	Pression artérielle MAX ou systolique ou 1er chiffre	Pression artérielle MIN ou diastolique ou 2eme chiffre	Pulsations (Fréquence cardiaque)
<b>Semaine 1</b>			
<b>1er jour</b>			
Matin			
Soir			
<b>2eme jour</b>			
Matin			
Soir			
<b>3eme jour</b>			
Matin			
Soir			
<b>Moyenne (divisée par 18)</b>			
<b>Semaine 2</b>			
<b>1er jour</b>			
Matin			
Soir			
<b>2eme jour</b>			
Matin			
Soir			
<b>3eme jour</b>			
Matin			
Soir			
<b>Moyenne (divisée par 18)</b>			

# Position correcte et conseils

✓ S'asseoir le dos bien droit

✓ L'écart entre la chaise et le sommet de la table doit être compris entre 25 et 30 cm

✓ Retirer tout vêtement serré de la partie supérieure de votre bras ainsi que tout vêtement épais (par exemple un pull)

✓ Ne pas placer le brassard sur des vêtements épais et ne pas rouler votre manche si elle est trop serrée

✓ Placer le bras sur une table afin de mettre le brassard au même niveau que le cœur

✓ En cas d'utilisation d'un tensiomètre de poignet, placer ce dernier à la hauteur de votre cœur



**1** Installez le tensiomètre sur une table, asseyez-vous confortablement au calme, dénudez votre bras et reposez-vous quelques minutes.

**2** Si votre tensiomètre s'adapte au bras, enflez le brassard à celui prescrit par votre médecin. Ajustez-le, posez l'avant-bras sur la table, paume de la main vers le haut, sans serrer le poing. Le tuyau est dirigé vers votre main. Si votre tensiomètre s'adapte au poignet, posez votre coude sur la table et placez le poignet à hauteur de votre cœur.

**3** Installez-vous bien et actionnez la mesure. Ne bougez pas, ne parlez pas et restez détendu pendant le gonflage et le dégonflage.

**4** Répétez la mesure 3 fois de suite à une minute d'intervalle le matin au petit déjeuner et le soir avant le coucher. Notez immédiatement tous vos résultats dans votre carnet de suivi.

**5** Calculez la moyenne de vos 18 mesures et notez-la dans votre carnet de suivi.

**6** Ne buvez pas de café, ne fumez pas juste avant les mesures de pression artérielle (l'arrêt du tabac est essentiel à votre santé, en vous faisant aider par un professionnel de santé).

**7** Ne prenez pas vos mesures dans les 30 mn suivant un exercice physique important.

**8** Ne modifiez pas votre traitement vous-même, sans l'avis de votre médecin.

**SYS**

= pression systolique  
= pression maximale  
= cœur au travail

**DIA**

= pression diastolique  
= pression minimale  
= cœur au repos



**PULSE**

= pulsations  
= battements du cœur

**MISE EN ROUTE**

**MARCHE  
ARRÊT**