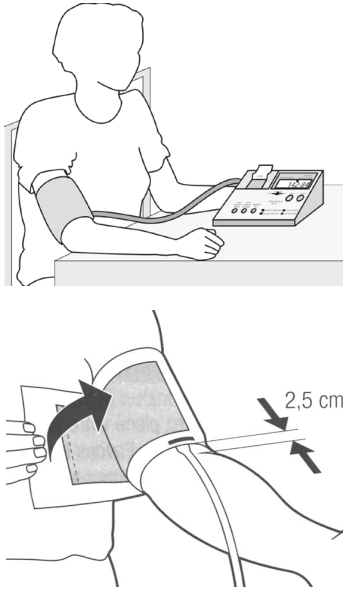
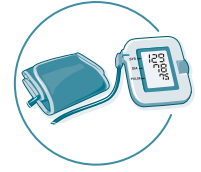


Automesure de la tension artérielle

Mesurez votre tension



- ➊ Lisez le mode d'emploi de votre tensiomètre.
- ➋ Installez l'appareil sur une table.
- ➌ Asseyez-vous, remontez votre manche.
- ➍ Reposez-vous 5 minutes environ.
- ➎ Enfilez le brassard au niveau de votre bras, et ajustez-le à la bonne hauteur dans le sens indiqué par le fabricant.
- ➏ Placez votre bras sur la table à la hauteur de votre cœur — au niveau de votre poitrine à la hauteur de votre sein —. Il doit être fléchi comme sur le dessin.
- ➐ Déclenchez l'appareil pour gonfler le brassard — pendant le gonflage et le dégonflage ne bougez pas et restez détendu.



Pour vous familiariser avec votre appareil*

faites plusieurs essais sans tenir compte des premiers résultats, puis :

Mesurez votre tension, 3 fois le matin et 3 fois le soir, pendant 3 à 7 jours de suite :



- **Le matin**, avant le petit-déjeuner, avant de prendre vos médicaments.
- **Le soir**, en fin de journée au calme.
- **Répétez** la mesure de la tension 3 fois de suite à 1 ou 2 minutes d'intervalle.

* Les appareils de poignet ne sont pas recommandés. Une liste d'appareils validés se trouve sur le site www.automesure.com

Il ne sert à rien de mesurer votre pression artérielle à d'autres moments de la journée, sauf exception.

Ces mesures supplémentaires compliqueraient inutilement l'analyse de votre médecin. Souvent, on demande de faire les mesures **3 jours de suite**, mais **5 ou 7 jours** peuvent être préférables.

Il est simple de faire les mesures les jours précédant la consultation afin de communiquer des résultats récents au médecin. Lorsque le traitement contre la tension a été récemment changé,

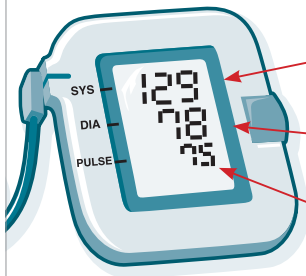
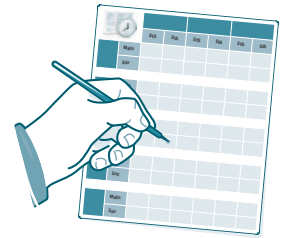
on recommande souvent de faire l'automesure **4 ou 6 semaines** après la modification.

Lorsque la tension est bien équilibrée avec un traitement stable, un contrôle par automesure **tous les 3 à 6 mois** est suffisant. Il n'est pas nécessaire de prendre sa tension tous les jours au fil des semaines et des mois, sauf cas particuliers.

Votre médecin est le mieux placé pour vous préciser la durée et la fréquence adaptées à votre situation personnelle.

Recopiez tous vos résultats de tension

Pendant vos mesures, recopiez tous vos résultats avec un crayon sur le tableau page 4.



- **SYS** correspond à pression artérielle systolique.
- **DIA** correspond à pression artérielle diastolique.
- **PULSE** correspond au rythme cardiaque : il n'est pas besoin de recopier ce chiffre.

Les chiffres lus à l'écran de votre tensiomètre doivent être recopiés à l'identique. Par exemple, si vous lisez 129, recopiez exactement 129, mais n'écrivez pas 12,9 et n'arrondissez pas le chiffre (en écrivant 130 ou 13, par exemple).

Avec Internet calculez la moyenne de votre tension pour interpréter vos résultats

1

Connectez-vous sur : www.automesure.com
cliquez sur **Hypertension artérielle**
puis sur **Vos mesures**

2

Saisissez toutes vos mesures
sur la fiche
qui apparaît sur l'écran

Saisie de mes mesures

		Mesure 1		Mesure 2		Mesure 3	
		Sys	Dia	Sys	Dia	Sys	Dia
Jour 1	Matin	129	56	132	45	153	87
	Soir	145	67	113	65	143	95
Jour 2	Matin	134	87	102	59	165	65
	Soir	113	79	129	56	173	80
Jour 3	Matin						
Jour 4	Matin						
Jour 5	Matin						
Jour 6	Matin						
Jour 7	Matin						

04/01/2021

Entrez la date de la 1^{re} mesure → CALCULER →

3

Toutes vos mesures saisies
cliquez sur **CALCULEZ**

Saisie de mes mesures

		Mesure 1		Mesure 2		Mesure 3	
		Sys	Dia	Sys	Dia	Sys	Dia
Jour 1	Matin	129	56	132	45	153	87
	Soir	145	67	113	65	143	95
Jour 2	Matin	134	87	102	59	165	65
	Soir	113	79	129	56	173	80
Jour 3	Matin	129	45	132	67	139	78
	Soir	145	45	152	76	169	82
Jour 4	Matin	126	69	116	56	132	75
	Soir	116	79	134	93	158	64
Jour 5	Matin	113	56	128	43	128	44
	Soir	125	68	159	78	169	64
Jour 6	Matin	116	79	134	93	158	64
	Soir	126	69	116	56	132	75
Jour 7	Matin	129	45	132	67	139	78
	Soir	145	45	152	76	169	82

04/01/2021

CALCULER →

ET OBTENEZ L'ANALYSE DE VOS MESURES

Etape 2 sur 2 -
Analyse de mes mesures

Pour analyser vos mesures, complétez les informations demandées ci-dessous. Votre anonymat est préservé. Nous n'enregistrons aucun nom ni possibilité d'identification. Vous êtes le seul propriétaire de vos résultats.

Résumé de mes mesures

Moyenne générale 139 systolique, 82 diastolique
Vous avez enregistré 13 mesure(s) de pression systolique (SYS)
Vous avez enregistré 13 mesure(s) de pression diastolique (DIA)

Ma semaine de mesures

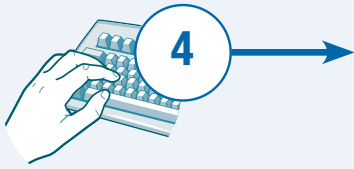
Pressions mmHg

Pression systolique

Pression diastolique

Moyenne du matin : 135 mmHg
Moyenne du soir : 141 mmHg

Moyenne du matin : 82 mmHg
Moyenne du soir : 83 mmHg



Répondez à toutes les informations demandées pour l'analyse personnalisée de votre cas

Remplissez les informations suivantes pour obtenir l'analyse complète de vos mesures de pression artérielle.

Cette analyse personnalisée est anonyme et gratuite. Vous aurez la possibilité de télécharger et d'imprimer le compte rendu pour le montrer à votre médecin lors d'une prochaine consultation.

Sexe: Homme 75
 Tabac: Non
 1 verre par jour Médicaments contre l'hypertension artérielle: Oui
 médicament 0,02 MATIN, MIDI, SOIR [AJOUTER UN MÉDICAMENT](#)
 Antécédent d'accident vasculaire cérébral (attaque cérébrale): Oui
 Diabète: Oui Insuffisance rénale: Oui

Mesures prises

Au bras Au poignet

J'ai bien compris que cette analyse automatique est une aide pour mieux comprendre ma tension mais qu'elle ne remplace pas l'avis de mon médecin.

[LANCER L'ANALYSE →](#)

Cliquez sur < LANCER ANALYSE > POUR OBTENIR VOTRE COMPTE RENDU



Recevez votre compte rendu Hy-Result en PDF télécharger et imprimer ou le recevoir par e-mail

[RECEVOIR PAR EMAIL](#) [IMPRIMER](#)

Votre compte rendu Hy-Result

Analyse des mesures du 06/01/2021 au 12/01/2021

Nom : DUPONT
Date du compte rendu : 15/01/2021
Mesures prises : Au bras
Sexe, âge : Homme, 75 ans
IMC : 25.11 (184 cm - 85 kg)

Traitement
• médicament - 0.02mg - Matin Midi Soir

Vous avez déclaré :
 • Être fumeur : NON
 • Antécédant d'AVC : OUI
 • Antécédant d'insuffisance rénale : OUI

• Alcool : 1 verre d'alcool par jour
• Être diabétique : OUI

Résumé de mes mesures

Moyenne générale 139 systolique, 82 diastolique
 Vous avez enregistré 13 mesure(s) de pression systolique (SYS)
 Vous avez enregistré 13 mesure(s) de pression diastolique (DIA)

Mesures non prises en compte : 0 (PAS > 100 et PAS-PAD ≤ 10), PAS < 60 ou > 300, PAD < 40 ou > 140, PAD > PAS

Pression systolique MOYENNE 139 mmHg
 Moyenne du matin : 135 mmHg
 Moyenne du soir : 141 mmHg

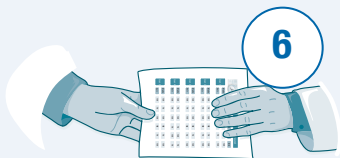
Pression diastolique MOYENNE 82 mmHg
 Moyenne du matin : 80 mmHg
 Moyenne du soir : 83 mmHg

Ma semaine de mesures

Pressions mmHg

Conduite à tenir

• Vous avez indiqué prendre un traitement antihypertenseur. Votre tension dépasse les valeurs souhaitables. Selon vos indications vous avez déclaré avoir une (ou des) maladies qui justifient que votre tension soit surveillée de près. Il convient de voir votre médecin pour



Communiquez votre compte rendu

imprimez-le et apportez-le à votre médecin lors de la consultation (vous pouvez l'archiver dans votre dossier médical, il est au format PDF, vous pouvez l'envoyer par courrier électronique).



Comment est ma tension ?

Au domicile en automesure, la tension est considérée comme normale lorsque la moyenne de pression systolique est au-dessous de 135 mmHg et la moyenne de pression diastolique au-dessous de 85 mmHg.

Ces valeurs de normalité peuvent être plus basses en cas de diabète ou d'insuffisance rénale. Pour les sujets âgés de plus de 80 ans, les valeurs recommandées sont différentes.

Pour juger vous-même votre situation, aidez-vous de l'interprétation automatique de vos résultats sur automesure.com ou hy-result.com



Tension systolique Bien contrôlée




Tension systolique mal contrôlée

Si vous n'avez pas internet, remplissez la fiche ci-après et apportez-la à votre médecin.

Date de la 1^{re} mesure :

J	J	M	M	A	A	A	A
---	---	---	---	---	---	---	---

		Mesure 1		Mesure 2		Mesure 3	
		SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA
Jour 1	Matin						
	Soir						
Jour 2	Matin						
	Soir						
Jour 3	Matin						
	Soir						
Jour 4	Matin						
	Soir						
Jour 5	Matin						
	Soir						
Jour 6	Matin						
	Soir						
Jour 7	Matin						
	Soir						

Moyenne globale :			
--------------------------	--	--	--