

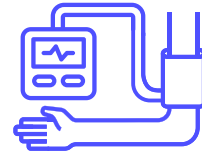
AUTOMESURE DE LA TENSION ARTÉRIELLE

Mesurer, calculer, comprendre, communiquer



1. Mesurer votre tension

- Lisez le mode d'emploi de votre tensiomètre.
- Installez l'appareil sur une table.
- Asseyez-vous, remontez votre manche.
- Reposez-vous 5 minutes environ.
- Enfilez le brassard au niveau de votre bras ou de votre poignet, et ajustez-le à la bonne hauteur dans le sens indiqué par le fabricant.
- Placez votre bras sur la table à la hauteur de votre coeur (au niveau de votre poitrine à la hauteur de votre sein). Il doit être fléchi..
- 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, matin et soir, pendant 3 à 7 jours de suite :

- **Le matin**, avant le petit-déjeuner, avant de prendre vos médicaments.
- **Le soir**, avant de vous coucher.
- **Le matin et le soir**, répétez la manoeuvre 3 fois de suite,
- à 1 ou 2 minutes d'intervalle.

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. Le plus souvent, on demande de faire les mesures 3 jours de suite, mais dans certains cas 5 ou 7 jours peuvent être conseillés. Il est simple de faire les mesures juste 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. Votre médecin est le mieux placé pour vous préciser la durée et la fréquence adaptées à votre situation personnelle.



2. Bien lire l'écran du tensiomètre



- ← **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.

Nota bene : 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).

3. Recopier 3 à 7 jours de mesure

		Mesures 1		Mesures 2		Mesures 3	
		SYS	DYA	SYS	DYA	SYS	DYA
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 :

4. Calculez vos moyennes de pression artérielle.

Aidez-vous d'Internet avec automesure.com

1

Connectez-vous sur
www.automesure.com



2

Saisissez toutes les valeurs sur la fiche qui apparaissent sur l'écran.



3

Cliquez sur l'icône
« Lancez l'analyse ».

CALCULER →

4

Imprimez ou enregistrez
le graphique de vos résultats.





5. Comprendre

Comment est ma tension ? Mon traitement est-il adapté ?

Au domicile en automesure, la tension est considérée comme normale lorsque la tension systolique moyenne est au-dessous de 135 mmHg et la tension diastolique moyenne 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, grâce au logiciel Hy-Result recommandé par les médecins.

Si votre tension est dans le vert, votre situation paraît bonne. Si votre tension est dans le orange ou le rouge, parlez-en à votre médecin car votre traitement pourrait être modifié pour mieux baisser votre tension. Si vous êtes dans le gris, demandez à votre médecin si votre traitement n'est pas trop dosé.



Tension systolique
Bien contrôlée



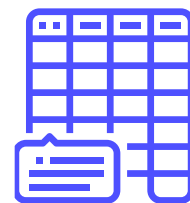
Tension systolique
mal contrôlée



6. Communiquer

Lors de la consultation, présentez vos résultats à votre médecin.

- Si vous n'avez pas Internet, rapportez cette fiche complétée à votre médecin.
- Si vous avez Internet, imprimez le graphique obtenu sur automesure.com et apportez-le (vous pouvez aussi l'archiver au format PDF pour envoi par courrier électronique ou archivage dans votre dossier médical).



Retrouvez plus d'explications et des vidéos sur automesure.com et hy-result.com

		Mesures 1		Mesures 2		Mesures 3	
		SYS	DYA	SYS	DYA	SYS	DYA
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 :

Le système automesure.com utilise l'algorithme Hy-Result. Cet algorithme conçu par des médecins experts de l'hypertension artérielle a été validé par des études cliniques. Il a été conçu en conformité avec les recommandations scientifiques de la Société Européenne d'Hypertension Artérielle (ESH) et de la Haute autorité de santé (HAS). Il est recommandé par les médecins.

