

# RELEVÉ D'AUTOMESURE DE LA PRESSION ARTÉRIELLE

## Réalisez le relevé d'automesure :

- après 5 minutes de position assise
- avec 3 mesures de suite mais avec un intervalle de 2 minutes entre chaque mesure
- le matin au début du petit-déjeuner
- le soir avant le coucher

Inscrire tous les chiffres qui apparaissent sur l'écran du tensiomètre pour la pression systolique et diastolique.

Systolique = pression systolique = **pression maximum**

Diastolique = pression diastolique = **pression minimum**

	Jour 1	
	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE
<b>Matin</b>		
Mesure 1		
Mesure 2		
Mesure 3		
<b>Soir</b>		
Mesure 1		
Mesure 2		
Mesure 3		

Jour 2	
SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE

Jour 3	
SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE

Inscrivez la moyenne	
SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE
Tension satisfaisante si la moyenne ne dépasse pas	
135	85

Nom : ..... Prénom : .....

Période du relevé : du ..... au .....

Traitement : .....