

# AUTODÉPISTAGE DE LA TENSION

## Mode d'emploi

**MESURER AVEC UN TENSIOMÈTRE AUTOMATIQUE**  
Assis, au repos, ne pas parler, ne pas fumer  
3 mesures séparées de 1 min sans changer de bras

**REPORTER LES CHIFFRES DU TENSIOMÈTRE**  
1<sup>ère</sup> ligne dans la colonne SYS  
2<sup>e</sup> ligne dans la colonne DIA

**INTERPRÉTER LES CHIFFRES**  
Compter les symboles ▲ \* ■ ●  
pour connaître le résultat

## Faites le test

Mesure 1		Mesure 2		Mesure 3	
SYS	DIA	SYS	DIA	SYS	DIA
▲ ----- 140 et plus	▲ ----- 90 et plus	* ----- 140 et plus	* ----- 90 et plus	* ----- 140 et plus	* ----- 90 et plus
▲ ----- de 130 à 139	▲ ----- de 80 à 89	■ ----- de 130 à 139	■ ----- de 80 à 89	■ ----- de 130 à 139	■ ----- de 80 à 89
▲ ----- 129 et moins	▲ ----- 79 et moins	● ----- 129 et moins	● ----- 79 et moins	● ----- 129 et moins	● ----- 79 et moins

SYS = tension maximale DIA = tension minimale

## Résultat



# En savoir plus

## SUR L'AUTODÉPISTAGE

L'autodépistage consiste à mesurer sa tension avec un tensiomètre automatique en respectant les bonnes pratiques. L'autodépistage donne comme résultat :

- Tension satisfaisante
- Tension limite
- Hypertension à confirmer

## SUR L'AUTOMESURE

L'automesure complète l'autodépistage en répétant la mesure de tension le matin et le soir jusqu'à 3 jours de suite. Pour confirmer une hypertension artérielle (HTA), l'automesure est actuellement recommandée\*.

## SUR LE TENSIONNÈTRE AUTOMATIQUE

- Utiliser de préférence un tensiomètre automatique de bras.
- La taille du brassard doit être adaptée au tour de bras : 22 – 36 cm pour bras de taille standard et 32 – 42 cm pour gros bras.
- Le brassard se place autour du bras nu ou de la manche d'un vêtement d'épaisseur modérée.
- Pour faciliter la pose du brassard, mise sur le bras gauche pour le droitier et sur le bras droit pour le gaucher.
- Avec un tensiomètre de poignet, la position « bras croisés,

le poignet à hauteur du cœur » donne la tension la plus fiable.

## SUR LE PROTOCOLE

- Assis, au repos, ne pas parler, ne pas fumer
- 3 mesures séparées de 1 min
- Garder le tensiomètre sur le même bras pour les 3 mesures

## SUR LE RÉSULTAT

Effectuer le dépistage de la tension avec :

- Le test papier **AUTODÉPISTAGE DE LA TENSION** au verso
- L'application gratuite\* **depist HTA**
  - donne un conseil adapté aux chiffres de tension
  - propose si besoin de débiter une automesure sur 3 jours avec l'application\* **suivi HTA**
  - garde en mémoire les tensions sur le smartphone
  - notifie la date du prochain dépistage
- L'aide d'un professionnel de santé

## SUR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Pour s'informer sur la tension : [frhta.org](http://frhta.org)

Les **appli HTA** : [depisthta.net](http://depisthta.net)

Informations pour les patients : [sfhta.eu](http://sfhta.eu)

Informations pour les professionnels de santé : [comitehta.org](http://comitehta.org)

\*Selon la Haute Autorité de Santé

\*Recommandée par la Fondation de Recherche sur l'HTA