

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^{ère} ligne dans la colonne SYS
2^e 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 TENSIOMÈTRE 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* **depistHTA**
 - donne un conseil adapté aux chiffres de tension
 - propose si besoin de débiter une automesure sur 3 jours avec l'application* **suiviHTA**
 - 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

Les **appliHTA** : depisthta.net

Informations pour les patients : sfhta.eu

Informations pour les professionnels de santé : comitehta.org

*Selon la Haute Autorité de Santé

*Recommandée par la Fondation de Recherche sur l'HTA