

Automesure à domicile

NOM :

Date des mesures :

Traitement en cours pour la tension :

« Règle des 3 » :

- 3 mesures le matin avant le petit-déjeuner
- 3 mesures le soir après le dîner
- Attendre 3 minutes entre chaque mesure
- Pendant 3 jours

	Syst	Diast
Exemple	131	73

Les mesures doivent être faites au repos.

Pas de sport / café / alcool / tabac 1 heure avant la mesure

	Matin		Soir	
	Syst	Diast	Syst	Diast
Jour 1	1			
	2			
	3			
Jour 2	1			
	2			
	3			
Jour 3	1			
	2			
	3			

Moyenne Systole :

Moyenne Diastole :