



Fiche de suivi de la tension artérielle

À remplir sur 3 jours, puis à rapporter à la pharmacie ou au médecin.

La règle des 3 : 3 mesures le matin (avant le petit-déjeuner et avant la prise d'un éventuel traitement), 3 mesures le soir (avant le coucher), à 1 à 2 minutes d'intervalle entre chaque mesure, pendant 3 jours de suite. Restez assis, au repos, depuis au moins 5 minutes avant la première mesure de chaque série.

Jour	Moment	Mesure	Systolique (mmHg)	Diastolique (mmHg)	Pouls (bpm)	Heure
Jour 1 --- / ---	Matin	1				
		2				
		3				
	Soir	1				
		2				
		3				
Jour 2 --- / ---	Matin	1				
		2				
		3				
	Soir	1				
		2				
		3				
Jour 3 --- / ---	Matin	1				
		2				
		3				
	Soir	1				
		2				
		3				



Comment bien mesurer sa tension

Quelques règles simples pour un relevé fiable.

Avant la mesure

- Restez assis et au repos pendant au moins 5 minutes avant de commencer.
- Évitez de fumer, boire du café ou faire un effort dans les 30 minutes précédentes.
- Videz votre vessie si besoin, une vessie pleine peut fausser la mesure.

Pendant la mesure

- Asseyez-vous, dos calé contre le dossier, pieds à plat au sol, jambes non croisées.
- Posez le bras nu sur une table, à hauteur du cœur.
- Positionnez le brassard directement sur la peau, 2 à 3 cm au-dessus du pli du coude.
- Ne parlez pas et ne bougez pas pendant la prise de mesure.

Pour le relevé sur 3 jours

- Faites 3 mesures consécutives le matin et 3 le soir, à 1 à 2 minutes d'intervalle.
- Notez chaque mesure, même si un chiffre vous semble inhabituel.
- Rapportez la fiche complète à la pharmacie ou à votre médecin pour interprétation.