

NOM

BRAS

TENSIOMÈTRE

DATE	MATIN			SOIR			NOTES
	1RE SYS/DIA	2E SYS/DIA	FC	1RE SYS/DIA	2E SYS/DIA	FC	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
MOYENNE DE LA SEMAINE NICE Royaume-Uni : jours 2 à 7 / mmHg FC bpm							

SYS : systolique. DIA : diastolique. FC : fréquence cardiaque.

Faites la moyenne ici : [bdiary.app/fr-fr/avg](#)

AVANT DE MESURER

- 1 Restez assis au calme cinq minutes, sans parler.
- 2 Évitez café, tabac et effort 30 minutes avant la mesure.
- 3 Posez le bras nu sur la table, brassard au niveau du cœur.
- 4 Prenez deux mesures à une minute d'intervalle et notez-les.
- 5 Mesurez chaque jour aux mêmes heures.

MESURES À DOMICILE

Normale

SYS < 120 et DIA < 70

Élevée

120 ≤ SYS < 135, ou 70 ≤ DIA < 85

Hypertension

SYS ≥ 135 ou DIA ≥ 85

ESC 2024