

Carnet de tension à imprimer

Nom

Tensiomètre et bras

Médecin

Semaine du

Jour	Matin			Soir			Notes
	Mesure 1	Mesure 2	Pouls	Mesure 1	Mesure 2	Pouls	
Jour 1							
Jour 2							
Jour 3							
Jour 4							
Jour 5							
Jour 6							
Jour 7							
Moyenne de la semaine (jours 2 à 7)							Écartez le premier jour et faites la moyenne des autres.

Tension en mmHg, pouls en battements par minute.

Avant de mesurer

- Restez assis au calme cinq minutes, sans parler.
- Pas de café, de tabac ni d'effort dans les trente minutes qui précèdent.
- Bras nu, brassard à hauteur du cœur, bras posé sur une table.
- Prenez deux mesures à une minute d'intervalle et notez les deux.
- Mesurez aux mêmes heures chaque jour.

Catégories ESC 2024 à domicile

Normale	moins de 120/70
Élevée	120/70 à 134/84
Hypertension	135/85 ou plus

Ce n'est pas un dispositif médical. Discutez de vos mesures avec votre médecin.

bpdialy.shenfleet.dev/fr-fr/carnet-de-tension-a-imprimer/