

# HYPERTENSION ARTERIELLE

## LA REGLE DES 3

De quoi s'agit-il?

1. surveiller au mieux votre tension artérielle par auto mesure (c'est vous-mêmes qui prenez votre tension, en dehors de tout stress pouvant la modifier)
2. transmettre à votre médecin, lors de sa consultation, les valeurs de cette fiche d'auto surveillance

A/ Préalables :

- disposer d'un appareil validé d'auto mesure tensionnelle
- respecter les conditions de base des bonnes mesures :
  - Se coucher ou s'asseoir et se reposer 5 mn avant les mesures
  - Dénuder son bras et installer l'appareil
    - Pour un brassard gonflable au bras (c'est l'idéal)
      - Le mettre à la bonne hauteur et dans le bon sens



- Pour un brassard gonflable au poignet (c'est moins précis)
  - Le tensiomètre doit être à hauteur du cœur
- Actionner la mesure automatique (bouton Start/Stop)
- Pendant le gonflage et dégonflage (une vingtaine de secondes) : ne pas parler, ne pas bouger, rester détendu
-

B/ Appliquer maintenant la règle des 3 :

- Répéter la mesure 3 fois le matin, entre le lever et le petit déjeuner et avant la prise éventuelle du traitement, les trois mesures étant séparées d'environ 1 minute. Faire la moyenne des tensions artérielles systoliques (maximale ou TAs), diastolique (minimale ou TAd) et de la fréquence cardiaque (FC). Certains appareils calculent automatiquement les moyennes. Ecrire ces résultats
- Idem le soir du même jour entre le dîner et le coucher
- 3 jours de suite
- tous les 3 mois

**Maintenant, vous prenez rendez-vous avec votre médecin, vous lui apportez les résultats et il pourra prendre les meilleures décisions à votre plus grand profit de santé**