

# VOTRE PASSEPORT TENSIONNEL

www.monbpa200.fr

## Réalisez le relevé d'automesure \* :

- réaliser deux prises de mesure chaque jour :  
le matin avant le petit déjeuner, le soir après le dîner.
- noter la mesure systolique et diastolique.
- répéter pendant trois jours consécutifs.

\* Pour augmenter la fiabilité des résultats, avant chaque prise de mesure :

1. Évitez de prendre des médicaments.
2. Observez 5 minutes de repos en position assise

**Systolique** = pression maximum  
**Diastolique** = pression minimum

	Jour 1		Jour 2		Jour 3	
	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE	SYSTOLIQUE	DIASTOLIQUE
Matin						
Soir						

MOYENNE SYSTOLIQUE	MOYENNE DIASTOLIQUE

Nom : ..... Prénom : .....

Période du relevé : du ..... au .....

Traitement : .....