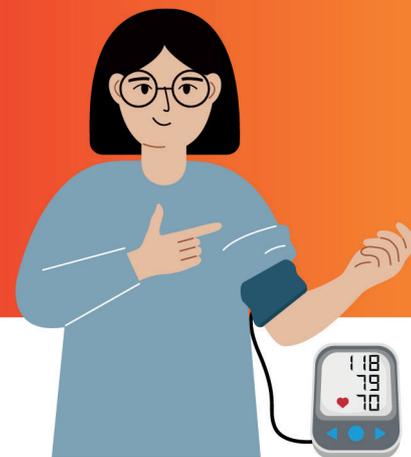


# L'AUTOMESURE TENSIONNELLE



## La règle des **3x3**

3

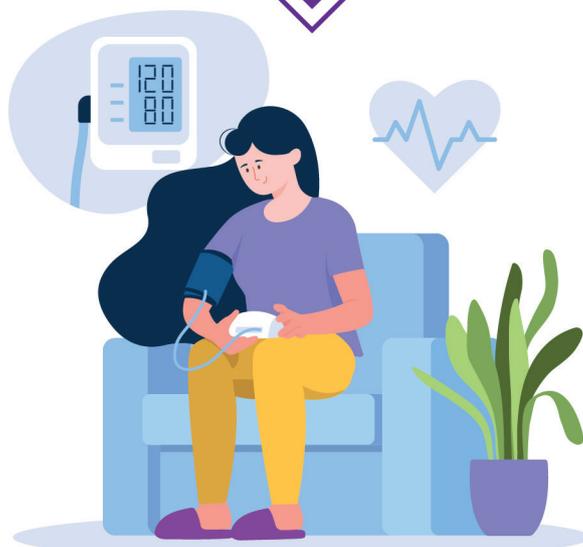
**MESURES LE MATIN**  
avant le  
petit-déjeuner

3

**MESURES LE SOIR**  
après le dîner

3

**JOURS  
DE SUITE**



En position  
assise, au calme,  
à une minute  
d'intervalle

A reporter  
sur une  
fiche de  
relevé

La moyenne des  
18 mesures doit  
être inférieure à  
135 / 85

A faire avant  
chaque  
consultation  
médicale



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Nord-Pas-de-Calais



Région  
Hauts-de-France

[www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org](http://www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org)  
[www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr](http://www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr)