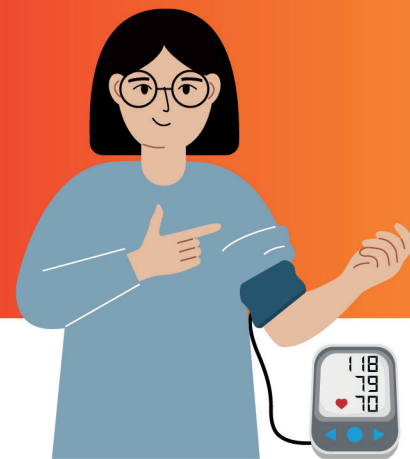


L'AUTOMESURE TENSIONNELLE



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
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr