

# JOURNAL ET TABLEAU DE LA TENSION ARTÉRIELLE

Votre nom : \_\_\_\_\_

Objectif de tension artérielle (TA) : \_\_\_\_\_

**UTILISEZ CE JOURNAL DE TENSION ARTÉRIELLE POUR SUIVRE LES VALEURS DE VOTRE TENSION ARTÉRIELLE. N'OUBLIEZ PAS :**

- Vérifiez votre tension artérielle à la même heure chaque jour.
- Notez la date, l'heure et vos lectures dans l'espace prévu à cet effet.
- Emportez ce journal à chaque rendez-vous et partagez les résultats avec votre professionnel de santé.
- Évitez la caféine, la nourriture, l'alcool et le tabac pendant au moins 30 minutes avant de prendre votre tension.

TABLEAU DE LA PRESSION ARTÉRIELLE			
Tension artérielle	SYSTOLIQUE (chiffre du haut)		DIASTOLIQUE (chiffre du bas)
BASSE*	inférieure à 90	OU	inférieure à 60
NORMALE	inférieure à 120	ET	inférieure à 80
ÉLEVÉE	120 – 129	ET	inférieure à 80
HYPERTENSION (HYPERTENSION-STADE 1)	130 – 139	OU	80 – 89
HYPERTENSION (HYPERTENSION-STADE 2)**	140 ou supérieure	OU	90 ou supérieure
CRISE HYPERTENSIVE*** (faites appel à un médecin)	supérieure à 180	ET/OU	supérieure à 120

## SEMAINE 1

HEURE	DATE	LECTURE (exemple : 140/80)	PRISE DE MÉDICAMENTS ?	DE MÉDICAMENTS ?
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

## SEMAINE 2

HEURE	DATE	LECTURE (exemple : 140/80)	PRISE DE MÉDICAMENTS ?	DE MÉDICAMENTS ?
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

## SEMAINE 3

HEURE	DATE	LECTURE (exemple : 140/80)	PRISE DE MÉDICAMENTS ?	DE MÉDICAMENTS ?
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

## SEMAINE 4

HEURE	DATE	LECTURE (exemple : 140/80)	PRISE DE MÉDICAMENTS ?	DE MÉDICAMENTS ?
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

**L'autosurveillance ne remplace pas les visites chez votre médecin.**

Veuillez consulter **les informations importantes** de sécurité pour le tableau de la tension artérielle à la page suivante.

## INFORMATION IMPORTANTE DE SÉCURITÉ

\* Si vous ressentez des symptômes tels que des étourdissements, des maux de tête ou un rythme cardiaque anormal en conjonction avec une lecture de tension artérielle basse, vous devez en parler à votre médecin.

\*\* Vous ne devriez pas passer plus de 24 heures dans cette fourchette. Si votre tension artérielle reste élevée pendant plus de 24 heures, vous pourriez souffrir d'hypertension chronique.

\*\*\* Si votre tension artérielle est très élevée (180/120), vous devez solliciter immédiatement une aide médicale. Si elle n'est pas traitée, elle peut entraîner un accident vasculaire cérébral ou une crise cardiaque.