

Relevé d'automesure tensionnelle

À remplir chez vous, puis à rapporter à votre prochaine consultation.

Nom : Consultation le :

La règle des 3

3 jours de suite, de préférence juste avant la consultation.

Le matin avant le petit-déjeuner et les médicaments ; **le soir** avant le coucher.

À chaque fois, 3 mesures à 1 minute d'intervalle, après 5 minutes de repos assis.

Jour	Moment	Mesure 1	Mesure 2	Mesure 3	Debout 1 min si demandé
Jour 1	Matin	 / pouls	 / pouls	 / pouls	 / pouls
	Soir	 / pouls	 / pouls	 / pouls	 / pouls
Jour 2	Matin	 / pouls	 / pouls	 / pouls	 / pouls
	Soir	 / pouls	 / pouls	 / pouls	 / pouls
Jour 3	Matin	 / pouls	 / pouls	 / pouls	 / pouls
	Soir	 / pouls	 / pouls	 / pouls	 / pouls

Moyenne des 18 mesures assises
par vous ou par votre médecin

..... / mmHg

Bien mesurer

- Un tensiomètre automatique validé, avec un brassard adapté à la taille de votre bras : demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.
- Assis, dos appuyé, bras posé sur la table, brassard à hauteur du cœur, toujours le même bras.
- Sans parler ni croiser les jambes ; ni café ni cigarette dans les 30 minutes qui précèdent.

Chiffres très élevés (par exemple 180/110 ou plus) avec douleur dans la poitrine, essoufflement, trouble de la vue ou de la parole, faiblesse d'un côté : appelez le 15.
Sans ces signes, notez la mesure et parlez-en à votre médecin.

Pour le médecin : hypertension si moyenne $\geq 135/85$ mmHg. Sous traitement : viser $< 135/85$, systolique < 145 après 80 ans (HAS 2016) ; plus bas si toléré, cible assouplie après 85 ans, si fragilité ou hypotension orthostatique, soit une baisse debout $\geq 20/10$ mmHg (ESC 2024). Voir le [protocole ENC HTA](#).

Sources : [SFHTA, « Mesure de la pression artérielle », 2018](#) ; [HAS 2016, fiche mémo HTA](#) ; [ESC 2024, hypertension](#)

Mis à jour le 04/10/2026 · prochaine relecture : septembre 2027.