

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



**Agir pour
le Cœur
des Femmes**

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

