

	Jour 1		Jour 2		Jour 3	
	MATIN	SOIR	MATIN	SOIR	MATIN	SOIR
Chiffre Systolique						
Chiffre Diastolique						
Fréquence cardiaque						
Chiffre Systolique						
Chiffre Diastolique						
Fréquence cardiaque						
Chiffre Systolique						
Chiffre Diastolique						
Fréquence cardiaque						

## **Ces mesures sont recommandées d'être prises :**

- AU REPOS (c'est-à-dire être assis depuis au moins 5 minutes)
- Avec un appareil validé (acheté en pharmacie ou parapharmacie)
- Le matin (avant le petit déjeuner, avant la prise des médicaments et la vessie vide)
- Le soir (entre le diner et le coucher)
- A une fréquence de 3 prises consécutives (chaque prise doit être espacée de 1 à 2 minutes)
- 3 jours consécutif par mois

Le relevé des chiffres doit être montré lors des visites de suivi (médecin traitant, cardiologue, neurologue...)