

# avec ma santé connectée

## INFORMATIONS SUR LA PRISE EN TENSION

### Comment prendre ma tension ?

L'**automesure tensionnelle** s'effectue au repos, dans un environnement calme : pas de téléphone, pas de discussion animée, pas de cigarette non plus (le tabac augmente de la tension systolique pendant les 20 minutes suivant chaque cigarette fumée).

Il suffit de positionner votre Folomi à votre poignet gauche (bien en contact avec la peau).

À la fin de la mesure, l'appareil affiche 3 valeurs :

- La première correspond au **rythme cardiaque**
- La seconde correspond à la **tension artérielle : pression systolique / pression diastolique**.

### Le bon rythme pour mesurer sa tension.

Pour avoir une bonne idée, une à trois mesures espacées d'une minute sont suffisantes, lorsque la tension est normale.

Pour confirmer votre tension, il faut effectuer **trois mesures le matin (20 mn après le lever), espacées d'une minute, et trois le soir avant le coucher, pendant trois jours**. Une moyenne peut être calculée en prenant 12 à 18 mesures.

### Les bons chiffres de la pression artérielle.

Les études scientifiques ont montré que la moyenne de 12 à 18 mesures, effectuées par automesure, **ne doit pas dépasser 135/85**.

Ces valeurs sont valables tout au long de la vie. Mais, **avec l'âge, la pression systolique s'élève**. Aussi, chez les personnes de plus de 80 ans, la moyenne à ne pas dépasser est de 145/85.

### Que faire en cas de pic de tension ?

**La pression artérielle n'est pas stable**. Elle est plus basse pendant le repos et s'élève lors des émotions et d'une activité physique.

Parfois, et sans raison, la tension s'élève plus fortement, s'accompagnant de chaleur au visage ou d'un léger mal de tête. Ces "poussées de tension" sont plus fréquentes chez les sujets âgés.