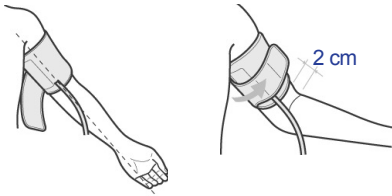


Avant toute utilisation, il est important de lire attentivement la notice de l'appareil

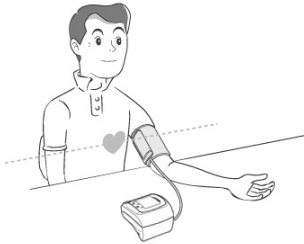
# MESURER LA PRES SION ARTÉRIELLE

## AU BRAS

- 1 S'asseoir confortablement devant une table sur laquelle est posé l'appareil.
- 2 Se relaxer environ 5 minutes.
- 3 Ajuster le brassard sur le bras\* nu à environ deux centimètres au dessus du pli du coude.



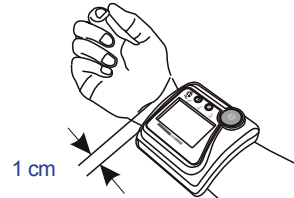
- 4 Poser le bras sur la table de sorte que le brassard soit à hauteur du cœur.



- 5 Mettre en marche le tensiomètre. Il est impératif de ne pas bouger ni parler pendant la mesure jusqu'à l'affichage des résultats.

## AU POIGNET

- 1 S'asseoir confortablement devant une table.
- 2 Se relaxer environ 5 minutes.
- 3 Fixer le tensiomètre à un centimètre du pli du poignet. Le corps du tensiomètre est positionné à l'intérieur du poignet, côté pouls.



- 4 Déplier le bras devant soi, la paume dirigée vers le haut, le coude reposant sur la table. La main est en position détendue. Caler l'avant bras avec un support de sorte que le tensiomètre soit à hauteur du cœur.



- 5 Mettre en marche le tensiomètre. Il est impératif de ne pas bouger ni parler pendant la mesure jusqu'à l'affichage des résultats.

## CONSEILS POUR L'AUTOMESURE

Il est conseillé de réaliser, le matin au lever et le soir avant le coucher, trois mesures successives à deux ou trois minutes d'intervalle. Notez les résultats\*\* obtenus avec la date et l'heure ou utilisez la fonction mémoire disponible sur certains appareils. Pour l'interprétation des résultats, consultez votre médecin.

\* La mesure de la pression artérielle peut se faire aux deux bras. Mais il est plus facile de la pratiquer au bras gauche pour une personne droitier et inversement. Il est important d'effectuer les mesures toujours sur le même bras.

\*\* Téléchargez la grille de relevé d'automesure sur [www.spengler.fr](http://www.spengler.fr).