



HYPERTENSION ARTÉRIELLE

MON CARNET DE SUIVI



**La Fédération Française de Cardiologie finance :
prévention, recherche, réadaptation et gestes qui sauvent
grâce à la générosité de ses donateurs**



UN ACTEUR INCONTOURNABLE DE LA SANTÉ EN FRANCE

Présente partout en France, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) lutte depuis presque 50 ans contre les maladies cardiovasculaires.

Elle regroupe :

- 300 cardiologues bénévoles,
- 26 associations régionales rassemblant plus de 200 clubs Cœur et Santé,
- 1 600 bénévoles,
- 23 salariés au siège de l'association,
- Plus de 10 000 cardiaques bénéficiaires de la réadaptation dite de phase III.

LES MISSIONS DE LA FFC :

1. Informer pour prévenir
2. Financer la recherche
3. Aider les cardiaques à se réadapter
4. Apprendre les gestes qui sauvent

Association reconnue d'utilité publique, la FFC mène ses actions **sans subvention de l'État**. Ses moyens financiers proviennent **exclusivement de la générosité du public** (dons, legs, donations, assurance-vie...) et **des entreprises partenaires** (mécénat, dons).

Vous aussi de Venez un acteur de la santé en f **aisant**
un don à la f édéra tion f rançaise de cardiologie.

VOUS ÊTES LE PRINCIPAL ACTEUR DE VOTRE SANTÉ !

C'est vous qui relevez chaque jour le challenge de votre santé. Nous, les professionnels de santé, nous pouvons vous accompagner, en vous donnant des conseils et en vous prescrivant les traitements qui vous permettront de vivre plus longtemps sans maladie handicapante. Mais vous restez le premier acteur de votre santé.

Votre hypertension n'est pas une fatalité. C'est une maladie fréquente : quasiment un Français adulte sur trois est hypertendu ! Vous avez l'avantage de connaître votre hypertension. Savez-vous qu'un hypertendu sur trois n'est pas encore dépisté ? Enfin, vos efforts quotidiens d'hygiène de vie et d'observance de votre traitement vous permettront de contrôler durablement votre hypertension artérielle. Retenez la cible à atteindre : 135/85 en automesure tensionnelle.

Votre carnet de suivi va vous aider. Vous y inscrirez vos relevés d'automesure. Mais surtout pas tous les jours ! 3 jours par mois suffisent à être vigilant. Vous pourrez faire aussi un point mensuel sur votre hygiène de vie. Avez-vous fait de l'exercice physique, avez-vous modifié votre alimentation et votre consommation de sel ? Quels seront vos objectifs pour le mois prochain ? Donnez-vous du temps : un objectif par mois est raisonnable pour modifier vos habitudes. Notez également tout ce que vous ressentez dans votre carnet, il vous permettra de bien préparer vos visites chez votre médecin.

Maintenant, c'est à vous !



Pr Claire Mounier-Vehier
Cardiologue

REPÈRES

CHAQUE JOUR

0 cigarette
5 fruits et légumes
30 minutes d'exercice physique
Peu de sel
Moins d'alcool

CHAQUE MOIS

Je fais mon relevé d'automesure

- **3** prises de ma tension artérielle le matin avant ou après le petit déjeuner,
- **3** prises de ma tension artérielle le soir après le dîner,
- **3** jours de suite.

J'inscris tous mes résultats dans mon carnet de suivi.

Je fais le point sur mes objectifs d'hygiène de vie.

J'en fixe d'autres pour le mois qui vient.

Je prépare ma prochaine visite chez mon médecin.

Je vérifie que mes bilans de suivi sont à jour.

Je note si je ressens une mauvaise tolérance de mon traitement.

CHAQUE VISITE CHEZ MON MÉDECIN

Je fais un bilan avec lui, en lui présentant mon carnet de suivi.

Je deviens un partenaire, en l'aidant à améliorer la qualité de mes soins.

En vous impliquant activement dans votre prise en charge, vous allez améliorer durablement votre qualité de vie et votre santé, en vous protégeant des complications handicapantes de l'hypertension artérielle.



QU'EST-CE QUE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

Le cœur est une pompe qui envoie le sang dans le corps. La tension artérielle est le reflet de la pression du sang dans les artères. Le chiffre le plus élevé est la pression maximale, lorsque le cœur se contracte et se vide. C'est la pression systolique. Le chiffre le moins élevé est la pression minimale, lorsque le cœur se relâche et se remplit à nouveau. C'est la pression diastolique. Tous nos organes sont nourris en permanence grâce à ce système de pompe et d'irrigation.

L'hypertension artérielle correspond à une pression du sang en permanence trop forte dans les artères. Non seulement elle fatigue le cœur, mais elle favorise le dépôt de plaques de graisse (mauvais cholestérol) sur la paroi interne des artères. L'espace permettant au sang d'y circuler se réduit progressivement.

Première cause de mortalité dans le monde, devant le tabac, l'hypertension artérielle est le premier facteur de risque de la maladie cardiovasculaire.

L'hypertension artérielle est le plus souvent liée à des facteurs génétiques et à un vieillissement de l'organisme, qui s'expriment vers 50 à 60 ans. Elle touche 15 millions de Français, soit 30 % de la population adulte.

Sans traitement, l'hypertension artérielle a plus ou moins rapidement de graves conséquences au niveau du cœur (infarctus du myocarde, insuffisance

cardiaque, hypertrophie du cœur), du cerveau (accident vasculaire cérébral, hémorragies cérébrales, démence), des reins (insuffisance rénale), des artères (grosses artères épaisses et rigides, artérite au niveau des jambes, rétrécissement des artères destinées au cerveau, anévrisme de l'aorte, dissection (déchirure) de l'aorte), des yeux (hémorragie, œdème). L'hypertension artérielle est également très souvent associée à d'autres facteurs de risque cardiovasculaire (tabac, obésité, excès de cholestérol, diabète, stress, sédentarité...) qui renforcent ses effets néfastes sur notre corps. Elle devient alors une maladie à part entière.

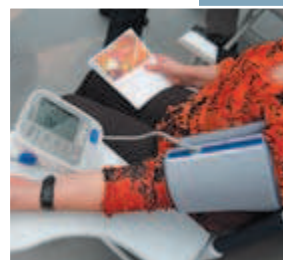
COMMENT MESURER LA PRESSION ARTÉRIELLE ?



La pression artérielle se mesure au cabinet médical au moins une fois par an. Les professionnels de santé utilisent deux types d'appareils : un tensiomètre à mercure avec un stéthoscope ou un appareil électronique.

Mais une mesure unique réalisée en milieu médical reste aléatoire, car votre pression artérielle varie en fonction des circonstances : émotion, activité physique, stress... Des chiffres élevés en consultation peuvent faire croire à tort à une hypertension, alors qu'il ne s'agit que d'une élévation passagère de votre tension (réaction d'alarme ou effet « blouse blanche »). Il est donc préférable de la prendre chez vous, au calme, suivant la technique de l'automesure.

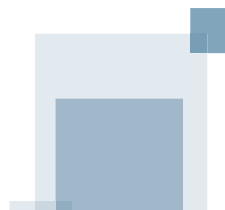
Cependant, certaines personnes sont parfois stressées par l'automesure tensionnelle, ce qui peut provoquer des mesures élevées de pression artérielle à la maison, avec des tensions normales chez le médecin.



Pour limiter les risques d'erreur, la méthode idéale est la Mesure Ambulatoire de la Pression Artérielle (MAPA) pendant 24 heures. Un appareil automatique relié à un brassard mesure votre tension toutes les 15 minutes, le jour et la nuit. Cela permet un relevé très précis pendant une longue période, alternant phases de repos et d'activité plus ou moins intense. C'est votre médecin qui vous prescrira une MAPA, s'il le juge nécessaire.

LE SEUIL À NE PAS DÉPASSER

La pression artérielle normale est de **120/80***. Vous êtes hypertendu lorsque votre pression artérielle dépasse **140/90*** en consultation et **135/85*** en automesure et en MAPA (de jour). (*mm de mercure : c'est l'unité de mesure de la pression artérielle.)



L'AUTOMESURE TENSIONNELLE



Source : Association HTA Vasc. www.htavasc.fr

CHOISIR SON APPAREIL

Tous les appareils commercialisés ne sont pas homologués. Choisissez de préférence un appareil équipé d'un brassard au bras plutôt qu'un appareil qui se fixe au poignet. Il est plus facile à utiliser, car la mauvaise position de l'appareil sur le poignet est une source d'erreur fréquente. Utilisez plutôt un appareil validé, dont la liste figure sur les sites www.afssaps.sante.fr ou www.automesure.com. Parlez-en également à votre médecin ou votre pharmacien.

QUAND RÉALISER MES MESURES ?

Mesurez votre pression artérielle au calme :

- le matin au lever, avant ou après le petit-déjeuner,
- le soir juste après le dîner.

Chaque mois, vous effectuez les mesures 3 jours de suite, 3 fois de suite le matin, 3 fois de suite le soir : c'est la « règle des 3 ». Pour ces 18 mesures, vous prendrez toujours votre tension au même bras.

6 CONSEILS CLÉS

- 1** Installez le tensiomètre sur une table, asseyez-vous confortablement au calme, dénudez votre bras et reposez-vous quelques minutes.
- 2** Si votre tensiomètre s'adapte au bras, enflez le brassard au bras gauche si vous êtes droitier. Ajustez-le, posez l'avant-bras sur la table, paume de la main vers le haut, sans serrer le poing. Le tuyau est dirigé vers votre main. Si votre tensiomètre s'adapte au poignet, posez votre coude sur la table et placez le poignet à hauteur de votre cœur.
- 3** Installez-vous bien et actionnez la mesure. Ne bougez pas et restez détendu pendant le gonflage et le dégonflage.
- 4** Répétez la mesure 3 fois de suite à une minute d'intervalle. Notez immédiatement tous vos résultats dans votre carnet de suivi.
- 5** Calculez la moyenne de vos 18 mesures et notez-la dans votre carnet de suivi.
- 6** Ne modifiez pas votre traitement vous-même, sans l'avis de votre médecin.

MON ÉTAT DE SANTÉ



Date : / /20

Âge : ans

Poids actuel : kg - Maximal kg

Taille : , m

Indice de Masse Corporelle (IMC) : , kg/m²

Poids actuel (kg) / taille (m) x taille (m)

Surpoids si supérieur à 25, obésité si supérieur à 30

Tour de taille : cm

Mesurer avec un mètre de couturière, debout, entre les côtes basses et l'os du bassin

Obésité abdominale si supérieur à 102 cm pour un homme, 88 cm pour une femme

Diabète ☐ oui ☐ non

Mauvais cholestérol en excès ☐ oui ☐ non

CŒUR

Infarctus du myocarde ☐ oui ☐ non

Insuffisance coronaire

(angine de poitrine ou angor) ☐ oui ☐ non

Pontage ou stent coronaire ☐ oui ☐ non

Insuffisance cardiaque ☐ oui ☐ non

AUTRES ÉVÉNEMENTS CARDIOVASCULAIRES

Accident Vasculaire Cérébral ☐ oui ☐ non

Anévrisme ou dissection aortique ☐ oui ☐ non

Maladie des artères (carotide, rénale...) ☐ oui ☐ non

Artériopathie des membres inférieurs (AOMI) ☐ oui ☐ non

Fibrillation ou flutter auriculaire ☐ oui ☐ non

Pace Maker ou défibrillateur ☐ oui ☐ non

Dysfonction érectile ☐ oui ☐ non

AUTRES ÉVÉNEMENTS SIGNIFICATIFS

Syndrome d'apnée du sommeil ☐ oui ☐ non

Bronchite chronique ☐ oui ☐ non

Insuffisance rénale chronique ☐ oui ☐ non

Maladie rhumatismale ☐ oui ☐ non

ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

Une ou plusieurs personnes de votre famille :

- a eu une maladie cardiovasculaire ☐ oui ☐ non

- est décédée d'un infarctus avant 55 ans (père/frère) ☐ oui ☐ non

avant 65 ans (mère/sœur) ☐ oui ☐ non

- est décédée d'un accident vasculaire cérébral avant 45 ans. ☐ oui ☐ non

MON TRAITEMENT POUR L'HYPERTENSION

Date : _____/_____/20____

.....

.....
.....
.....
.....

.....

MES AUTRES TRAITEMENTS

Date : _____/_____/20____

► ATTENTION !

Certains médicaments ou substances interagissent avec l'hypertension :

- ils diminuent l'efficacité des médicaments : anti-inflammatoires, certains traitements pour l'épilepsie ;

- ils augmentent la pression artérielle : corticoïdes, œstrogènes de synthèse (contraception orale), certains traitements pour la dépression, vasoconstricteurs nasaux, ciclosporine (greffé).

C'est également le cas de la réglisse et du pastis sans alcool.



MES HABITUDES DE VIE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Sport ou activité physique régulière ☐ oui ☐ non
- Au moins 30 minutes consécutives 3 fois par semaine ☐ oui ☐ non
- J'estime faire suffisamment d'exercice physique ☐ oui ☐ non

SEL

- Je sale à table avant d'avoir goûté le plat ☐ oui ☐ non
- Je mange des plats achetés tout préparés ☐ oui ☐ non
- Je mange souvent du fromage ☐ oui ☐ non
- Je mange souvent de la charcuterie ☐ oui ☐ non
- Je mange beaucoup de pain et de biscottes ☐ oui ☐ non
- Je mets du sel dans les plats que je cuisine ☐ oui ☐ non
- Je bois une eau gazeuse salée ou des jus de légumes ☐ oui ☐ non
- Je vais souvent au restaurant ☐ oui ☐ non

TABAC

- Je fume ☐ oui ☐ non
- cigarettes par jour depuis années
- J'ai fumé ☐ oui ☐ non
- J'ai arrêté depuis plus de 3 ans ☐ oui ☐ non

ALCOOL

- Je bois des boissons alcoolisées
- ☐ Jamais ou très rarement
- ☐ Une fois par semaine
- ☐ Plusieurs fois par semaine
- Chaque jour : ☐ 1 verre ☐ 2 verres ☐ 3 verres ☐ plus de 3 verres

FRUITS ET LÉGUMES

- Je mange chaque jour 1 ou 2 fruits et légumes différents ☐
- 3 ou 4 fruits et légumes différents ☐
- 5 ou plus fruits et légumes différents ☐

ALIMENTS

- Je mange du poisson 2 fois par semaine ☐ oui ☐ non

MON BILAN MÉDICAL

PRESSION ARTÉRIELLE CHEZ MON MÉDECIN

Date :/...../20

Pression systolique (maxima) : mm de mercure

Pression diastolique (minima) : mm de mercure

mon médecin me dit qu'elle est : ☐ bonne ☐ trop élevée

Fréquence cardiaque : battements par minute

BILAN BIOLOGIQUE

Date :/...../20

BILAN LIPIDIQUE

Cholestérol total

LDL Cholestérol (mauvais)

HDL Cholestérol (bon)

Triglycérides

DIABÈTE

HbA1c

Glycémie à jeun

Fond d'œil (si je suis diabétique)

BILAN RÉNAL

Créatininémie

Kaliémie

Natrémie

Micro-albuminurie

Protéinurie

MON OBSERVANCE

Ce matin j'ai oublié de prendre mes médicaments ☐ oui ☐ non

Depuis la dernière consultation j'ai été en panne de médicaments ☐ oui ☐ non

Je pense que j'ai trop de comprimés à prendre ☐ oui ☐ non

Il m'arrive de prendre mon traitement en retard par rapport
à l'heure habituelle ☐ oui ☐ non

Il m'arrive de ne pas prendre mon traitement parce que
certains jours ma mémoire me fait défaut ☐ oui ☐ non

Il m'arrive de ne pas prendre mon traitement parce que certains jours
j'ai l'impression que mon traitement me fait plus de mal que de bien ☐ oui ☐ non

Vous pouvez reporter une partie de ces résultats sur le schéma
de l'artère des facteurs de risque, p. 17.

MON RELEVÉ D'AUTOMESURE

Mois de :

Date du 1^{er} jour des mesures :/...../20

		MESURE 1			MESURE 2			MESURE 3		
		systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
1 ^{er} jour	matin									
	soir									
2 ^e jour	matin									
	soir									
3 ^e jour	matin									
	soir									

Je calcule la moyenne de mes 18 mesures de pression artérielle en automesure.

J'additionne toutes les mesures systoliques et je les divise par 18 :

Puis, je fais de même pour les mesures diastoliques :

MON HYGIÈNE DE VIE

Remplissez cette partie le dernier jour de votre relevé d'automesure

Mes résultats du mois

J'ai progressé :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Mes objectifs du mois suivant

Je vais faire les efforts pour progresser :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Les éventuels effets indésirables de mon traitement

J'ai ressenti quelque chose d'inhabituel et j'en parlerai à mon médecin lors de ma prochaine visite :

.....

Les modifications de mes traitements (hypertension et autres)

Mon médecin a changé mon traitement :

.....



MES OBJECTIFS D'HYGIÈNE DE VIE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Près de 40 % de la population française a une activité physique insuffisante ! Quel que soit le sexe, l'activité physique décroît avec l'âge, avec un tournant à 45 ans. La multiplication des métiers de bureau et des loisirs "inactifs" (télévision, ordinateur, console de jeux...) nous incite à bouger moins.

6 conseils :

- faites un bilan cardiovasculaire avant de reprendre une activité sportive,
- prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator,
- utilisez les transports en commun au lieu de la voiture,
- marchez d'un pas rapide,
- faites des promenades à pied, du vélo, de la natation...
- jardinez, bricolez, faites le ménage...

ALIMENTATION

Moins de graisses : n'utilisez pas de matières grasses en cuisant vos aliments sur un grill, une poêle anti-adhésive ou au four à feu réduit. Évitez les matières grasses d'origine animale (beurre, crème...) et privilégiez celles d'origine végétale (margarine, huile d'olive, de tournesol...).

Moins de sucre : évitez les boissons sucrées, les pâtisseries, les sucreries entre les repas...

Du poisson : deux ou trois fois par semaine. Saumon, sardine, maquereau... sont peu coûteux et riches en bonnes graisses oméga 3.

Des fruits et légumes : cinq différents chaque jour. De saison, ils s'adaptent à tous les budgets.

Du temps : prenez le temps de manger tranquillement, en mastiquant bien. Cela vous aidera à diminuer vos rations alimentaires et à perdre du poids.

SEL

Le sel contribue à faire augmenter la pression artérielle. Il est très important d'en limiter votre consommation. Évitez certains aliments riches en sel :

- plats tout préparés surgelés, frais ou en conserve,
- certaines eaux gazeuses, jus de légumes, sodas...
- chips, biscuits apéritif, cacahuètes salées...
- aides culinaires : sauces, cubes de bouillon, condiments, cornichons...
- pâtisseries du commerce,
- pain, biscottes, céréales...

Afin de moins saler vos repas, cuisinez vos aliments avec des herbes (fraîches, surgelées, déshydratées...), des aromates (ail, oignons, échalotes...), des épices (curry, paprika, muscade, piment, cannelle...).

ALCOOL

Par jour, votre consommation d'alcool ne doit pas dépasser deux unités d'alcool pour une femme et trois pour un homme.



Source : Association HTA Vasc. www.htavasc.fr

3 conseils pour réduire votre consommation :

- modifiez vos habitudes. Par exemple, buvez de l'eau à midi en semaine,
- alternez boissons alcoolisées et non-alcoolisées,
- buvez par petites gorgées et posez votre verre après chaque gorgée.

TABAC

Vous avez une bonne raison pour arrêter : préserver votre santé, préparer une hospitalisation, protéger votre grossesse, retrouver un nouveau souffle, éviter à votre entourage le tabagisme passif, réaliser des économies, avoir les dents plus blanches...

5 conseils :

- choisissez le bon moment pour arrêter, en évitant les périodes de stress ou de déprime,
- débarrassez-vous des cigarettes, briquets et cendriers,
- utilisez des substituts nicotiniques : patchs, gommes à mâcher ou pastilles, ils doublent, voire triplent vos chances de réussite à un an,
- faites-vous aider par un professionnel : votre médecin traitant, un pharmacien, un psychologue, une infirmière tabacologue...
- soyez particulièrement vigilant dans les situations de tentation : le café après le repas, l'alcool, la compagnie de fumeurs...

La Fédération Française de Cardiologie vous propose des brochures spécifiques sur les facteurs de risque cardiovasculaire : tabac, activité physique, alimentation, stress... (cf p. 31)

SCHÉMA DE L'ARTÈRE DES FACTEURS DE RISQUE

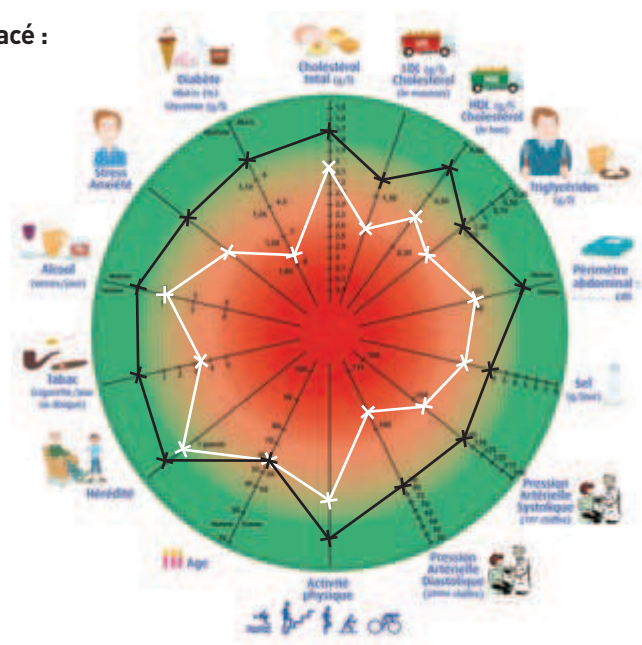
Vous pouvez reporter une partie de vos résultats de bilans biologiques et d'hygiène de vie en positionnant une croix sur chaque ligne correspondant à un facteur de risque cardiovasculaire sur le schéma de l'artère des facteurs de risque. Vous reliez ensuite les croix par un trait. Le cercle de croix ainsi tracé fait apparaître l'état « virtuel » de votre artère. L'objectif est de vous situer le plus possible dans la zone verte de l'artère.

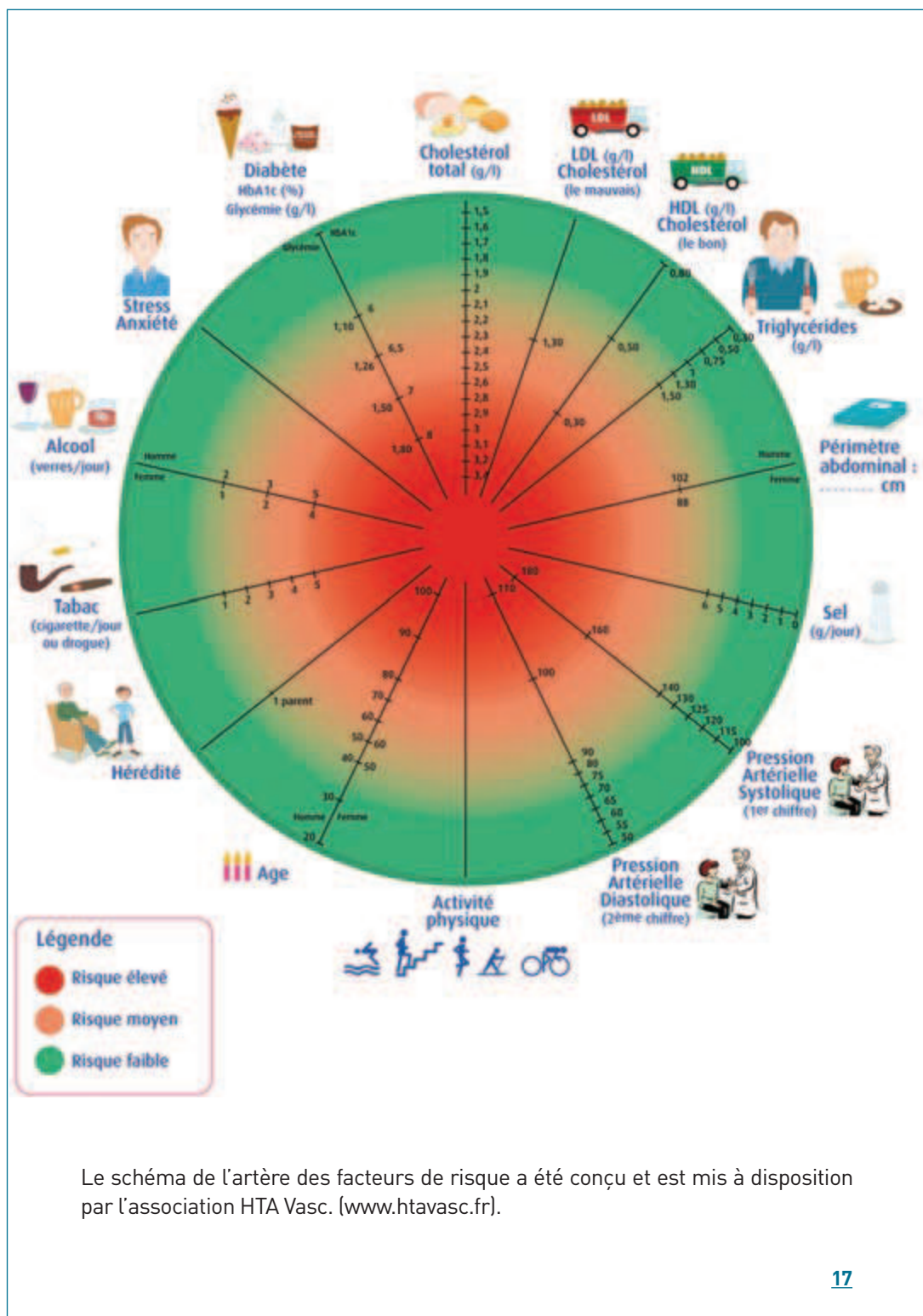
Douze mois plus tard, à la fin de votre carnet de suivi, reportez à nouveau vos derniers résultats sur le même schéma et tracez un nouveau trait. Observez les différences : si le cercle tracé s'est élargi comme dans notre exemple, bravo, vous avez bien progressé. Continuez ainsi !

Date 1 : / / 20

Date 2 : / / 20

Exemple de tracé :





Le schéma de l'artère des facteurs de risque a été conçu et est mis à disposition par l'association HTA Vasc. (www.htavasc.fr).

MON RELEVÉ D'AUTOMESURE

Mois de :

Date du 1^{er} jour des mesures :/...../20

		MESURE 1			MESURE 2			MESURE 3		
		systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
1 ^{er} jour	matin									
	soir									
2 ^e jour	matin									
	soir									
3 ^e jour	matin									
	soir									

Je calcule la moyenne de mes 18 mesures de pression artérielle en automesure.

J'additionne toutes les mesures systoliques et je les divise par 18 :

Puis, je fais de même pour les mesures diastoliques :

MON HYGIÈNE DE VIE

Remplissez cette partie le dernier jour de votre relevé d'automesure

Mes résultats du mois

J'ai progressé :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Mes objectifs du mois suivant

Je vais faire les efforts pour progresser :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Les éventuels effets indésirables de mon traitement

J'ai ressenti quelque chose d'inhabituel et j'en parlerai à mon médecin lors de ma prochaine visite :

.....

Les modifications de mes traitements (hypertension et autres)

Mon médecin a changé mon traitement :

.....

MON RELEVÉ D'AUTOMESURE

Mois de :

Date du 1^{er} jour des mesures :/...../20

		MESURE 1			MESURE 2			MESURE 3		
		systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
1 ^{er} jour	matin									
	soir									
2 ^e jour	matin									
	soir									
3 ^e jour	matin									
	soir									

Je calcule la moyenne de mes 18 mesures de pression artérielle en automesure.

J'additionne toutes les mesures systoliques et je les divise par 18 :

Puis, je fais de même pour les mesures diastoliques :

MON HYGIÈNE DE VIE

Remplissez cette partie le dernier jour de votre relevé d'automesure

Mes résultats du mois

J'ai progressé :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Mes objectifs du mois suivant

Je vais faire les efforts pour progresser :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Les éventuels effets indésirables de mon traitement

J'ai ressenti quelque chose d'inhabituel et j'en parlerai à mon médecin lors de ma prochaine visite :

.....

Les modifications de mes traitements (hypertension et autres)

Mon médecin a changé mon traitement :

.....

MON RELEVÉ D'AUTOMESURE

Mois de :

Date du 1^{er} jour des mesures :/...../20

		MESURE 1			MESURE 2			MESURE 3		
		systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
1 ^{er} jour	matin									
	soir									
2 ^e jour	matin									
	soir									
3 ^e jour	matin									
	soir									

Je calcule la moyenne de mes 18 mesures de pression artérielle en automesure.

J'additionne toutes les mesures systoliques et je les divise par 18 :

Puis, je fais de même pour les mesures diastoliques :

MON HYGIÈNE DE VIE

Remplissez cette partie le dernier jour de votre relevé d'automesure

Mes résultats du mois

J'ai progressé :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Mes objectifs du mois suivant

Je vais faire les efforts pour progresser :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Les éventuels effets indésirables de mon traitement

J'ai ressenti quelque chose d'inhabituel et j'en parlerai à mon médecin lors de ma prochaine visite :

.....

Les modifications de mes traitements (hypertension et autres)

Mon médecin a changé mon traitement :

.....

MON RELEVÉ D'AUTOMESURE

Mois de :

Date du 1^{er} jour des mesures :/...../20

		MESURE 1			MESURE 2			MESURE 3		
		systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
1 ^{er} jour	matin									
	soir									
2 ^e jour	matin									
	soir									
3 ^e jour	matin									
	soir									

Je calcule la moyenne de mes 18 mesures de pression artérielle en automesure.

J'additionne toutes les mesures systoliques et je les divise par 18 :

Puis, je fais de même pour les mesures diastoliques :

MON HYGIÈNE DE VIE**Remplissez cette partie le dernier jour de votre relevé d'automesure****Mes résultats du mois**

J'ai progressé :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Mes objectifs du mois suivant

Je vais faire les efforts pour progresser :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Les éventuels effets indésirables de mon traitement

J'ai ressenti quelque chose d'inhabituel et j'en parlerai à mon médecin
lors de ma prochaine visite :

.....

Les modifications de mes traitements (hypertension et autres)

Mon médecin a changé mon traitement :

.....

MON RELEVÉ D'AUTOMESURE

Mois de :

Date du 1^{er} jour des mesures :/...../20

		MESURE 1			MESURE 2			MESURE 3		
		systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
1 ^{er} jour	matin									
	soir									
2 ^e jour	matin									
	soir									
3 ^e jour	matin									
	soir									

Je calcule la moyenne de mes 18 mesures de pression artérielle en automesure.

J'additionne toutes les mesures systoliques et je les divise par 18 :

Puis, je fais de même pour les mesures diastoliques :

MON HYGIÈNE DE VIE

Remplissez cette partie le dernier jour de votre relevé d'automesure

Mes résultats du mois

J'ai progressé :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Mes objectifs du mois suivant

Je vais faire les efforts pour progresser :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Les éventuels effets indésirables de mon traitement

J'ai ressenti quelque chose d'inhabituel et j'en parlerai à mon médecin lors de ma prochaine visite :

.....

Les modifications de mes traitements (hypertension et autres)

Mon médecin a changé mon traitement :

.....

MON RELEVÉ D'AUTOMESURE

Mois de :

Date du 1^{er} jour des mesures :/...../20

		MESURE 1			MESURE 2			MESURE 3		
		systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
1 ^{er} jour	matin									
	soir									
2 ^e jour	matin									
	soir									
3 ^e jour	matin									
	soir									

Je calcule la moyenne de mes 18 mesures de pression artérielle en automesure.

J'additionne toutes les mesures systoliques et je les divise par 18 :

Puis, je fais de même pour les mesures diastoliques :

MON HYGIÈNE DE VIE

Remplissez cette partie le dernier jour de votre relevé d'automesure

Mes résultats du mois

J'ai progressé :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Mes objectifs du mois suivant

Je vais faire les efforts pour progresser :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Les éventuels effets indésirables de mon traitement

J'ai ressenti quelque chose d'inhabituel et j'en parlerai à mon médecin lors de ma prochaine visite :

.....

Les modifications de mes traitements (hypertension et autres)

Mon médecin a changé mon traitement :

.....

MON RELEVÉ D'AUTOMESURE

Mois de :

Date du 1^{er} jour des mesures :/...../20

		MESURE 1			MESURE 2			MESURE 3		
		systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
1 ^{er} jour	matin									
	soir									
2 ^e jour	matin									
	soir									
3 ^e jour	matin									
	soir									

Je calcule la moyenne de mes 18 mesures de pression artérielle en automesure.

J'additionne toutes les mesures systoliques et je les divise par 18 :

Puis, je fais de même pour les mesures diastoliques :

MON HYGIÈNE DE VIE

Remplissez cette partie le dernier jour de votre relevé d'automesure

Mes résultats du mois

J'ai progressé :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Mes objectifs du mois suivant

Je vais faire les efforts pour progresser :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Les éventuels effets indésirables de mon traitement

J'ai ressenti quelque chose d'inhabituel et j'en parlerai à mon médecin lors de ma prochaine visite :

.....

Les modifications de mes traitements (hypertension et autres)

Mon médecin a changé mon traitement :

.....

MON RELEVÉ D'AUTOMESURE

Mois de :

Date du 1^{er} jour des mesures :/...../20

		MESURE 1			MESURE 2			MESURE 3		
		systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
1 ^{er} jour	matin									
	soir									
2 ^e jour	matin									
	soir									
3 ^e jour	matin									
	soir									

Je calcule la moyenne de mes 18 mesures de pression artérielle en automesure.

J'additionne toutes les mesures systoliques et je les divise par 18 : Puis, je fais de même pour les mesures diastoliques : **MON HYGIÈNE DE VIE****Remplissez cette partie le dernier jour de votre relevé d'automesure****Mes résultats du mois**

J'ai progressé :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Mes objectifs du mois suivant

Je vais faire les efforts pour progresser :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Les éventuels effets indésirables de mon traitement

J'ai ressenti quelque chose d'inhabituel et j'en parlerai à mon médecin lors de ma prochaine visite :

.....

.....

Les modifications de mes traitements (hypertension et autres)

Mon médecin a changé mon traitement :

.....

.....

MON RELEVÉ D'AUTOMESURE

Mois de :

Date du 1^{er} jour des mesures :/...../20

		MESURE 1			MESURE 2			MESURE 3		
		systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
1 ^{er} jour	matin									
	soir									
2 ^e jour	matin									
	soir									
3 ^e jour	matin									
	soir									

Je calcule la moyenne de mes 18 mesures de pression artérielle en automesure.

J'additionne toutes les mesures systoliques et je les divise par 18 :

Puis, je fais de même pour les mesures diastoliques :

MON HYGIÈNE DE VIE

Remplissez cette partie le dernier jour de votre relevé d'automesure

Mes résultats du mois

J'ai progressé :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Mes objectifs du mois suivant

Je vais faire les efforts pour progresser :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Les éventuels effets indésirables de mon traitement

J'ai ressenti quelque chose d'inhabituel et j'en parlerai à mon médecin lors de ma prochaine visite :

.....

Les modifications de mes traitements (hypertension et autres)

Mon médecin a changé mon traitement :

.....

MON RELEVÉ D'AUTOMESURE

Mois de :

Date du 1^{er} jour des mesures :/...../20

		MESURE 1			MESURE 2			MESURE 3		
		systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
1 ^{er} jour	matin									
	soir									
2 ^e jour	matin									
	soir									
3 ^e jour	matin									
	soir									

Je calcule la moyenne de mes 18 mesures de pression artérielle en automesure.

J'additionne toutes les mesures systoliques et je les divise par 18 : Puis, je fais de même pour les mesures diastoliques : **MON HYGIÈNE DE VIE****Remplissez cette partie le dernier jour de votre relevé d'automesure****Mes résultats du mois**

J'ai progressé :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Mes objectifs du mois suivant

Je vais faire les efforts pour progresser :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Les éventuels effets indésirables de mon traitement

J'ai ressenti quelque chose d'inhabituel et j'en parlerai à mon médecin lors de ma prochaine visite :

.....

.....

Les modifications de mes traitements (hypertension et autres)

Mon médecin a changé mon traitement :

.....

.....

MON RELEVÉ D'AUTOMESURE

Mois de :

Date du 1^{er} jour des mesures :/...../20

		MESURE 1			MESURE 2			MESURE 3		
		systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
1 ^{er} jour	matin									
	soir									
2 ^e jour	matin									
	soir									
3 ^e jour	matin									
	soir									

Je calcule la moyenne de mes 18 mesures de pression artérielle en automesure.

J'additionne toutes les mesures systoliques et je les divise par 18 :

Puis, je fais de même pour les mesures diastoliques :

MON HYGIÈNE DE VIE

Remplissez cette partie le dernier jour de votre relevé d'automesure

Mes résultats du mois

J'ai progressé :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Mes objectifs du mois suivant

Je vais faire les efforts pour progresser :

	Beaucoup	Assez	Un peu	Non
Activité physique				
Alimentation				
Sel				
Alcool				
Tabac				

Les éventuels effets indésirables de mon traitement

J'ai ressenti quelque chose d'inhabituel et j'en parlerai à mon médecin lors de ma prochaine visite :

.....

Les modifications de mes traitements (hypertension et autres)

Mon médecin a changé mon traitement :

.....



MES AUTRES EXAMENS

Ma pression artérielle chez mon médecin

Date	Systolique	Diastolique
...../...../20.....	□□□□	□□□□
...../...../20.....	□□□□	□□□□
...../...../20.....	□□□□	□□□□
...../...../20.....	□□□□	□□□□
...../...../20.....	□□□□	□□□□
...../...../20.....	□□□□	□□□□
...../...../20.....	□□□□	□□□□
...../...../20.....	□□□□	□□□□
...../...../20.....	□□□□	□□□□
...../...../20.....	□□□□	□□□□
...../...../20.....	□□□□	□□□□
...../...../20.....	□□□□	□□□□

MES BILANS BIOLOGIQUES

Date	À surveiller
...../...../20.....	
...../...../20.....	
...../...../20.....	
...../...../20.....	
...../...../20.....	
...../...../20.....	

MES EXAMENS

Date	Examen*
..... / /20	
..... / /20	
..... / /20	
..... / /20	
..... / /20	
..... / /20	

* Échographie cardiaque, Mesure Ambulatoire de la Pression Artérielle (MAPA),
doppler vasculaire, scanner, IRM...

MES HOSPITALISATIONS

Date	Cause
..... / /20	
..... / /20	
..... / /20	
..... / /20	
..... / /20	
..... / /20	





MES DOCUMENTS

Lorsque vous êtes arrivé à la fin de votre Carnet de suivi, vous pouvez en commander un autre par Internet ou par courrier.

Nous vous proposons aussi nos brochures d'information :

- **Hypertension artérielle**
- **Activité physique**
- **Alimentation**
- **Tabac**
- **Cœur et stress**

Vous pouvez les télécharger sur www.fedecardio.fr ou les commander en version papier à la Fédération Française de Cardiologie, 5 rue des Colonnes du Trône, 75012 Paris.

Cette brochure a été réalisée grâce à vos dons, nous vous en remercions.

POUR EN SAVOIR PLUS :

www.fedecardio.com

Association reconnue
d'utilité publique, habilitée
à recevoir des dons
et des legs





LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES : UN FLÉAU MÉCONNU

- 400 morts / jour,
- 1^{ère} cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans,
- 28 milliards d'euros de dépenses annuelles,
- 16 millions de personnes concernées.

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE : UN ACTEUR MAJEUR DE LA LUTTE CONTRE CES MALADIES

Principaux succès depuis 10 ans :

- **310 projets de recherche pour plus de 8 millions d'euros**, grâce notamment au **Donocœur**,
- Plus **d'un million de personnes** initiées aux bienfaits de l'activité physique dans le cadre des **Parcours du Cœur**,
- Plus **d'un million d'enfants** sensibilisés aux dangers de la cigarette,
- Plus de **20 millions de brochures** et supports de prévention distribués gratuitement,
- Plus de **70 000 cardiaques** accueillis en réadaptation de Phase III dans les **clubs Cœur et Santé**,
- Plus de **4 millions de brochures et cartes de poche** de l'arrêt cardiaque diffusées dans le cadre de la campagne "**Arrêt cardiaque : 1 vie = 3 gestes**",
- Une démarche "**Vers un Plan Cœur**",
- Une politique européenne de lutte contre les maladies cardiovasculaires.

" Tout enfant qui voit le jour au cours du nouveau millénaire a le droit de vivre jusqu'à 65 ans au moins, sans souffrir d'une maladie cardiovasculaire évitable. "

Déclaration de Charte Européenne pour la Santé du Cœur

DONNEZ À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Envoyez par courrier un chèque libellé à l'ordre de la Fédération Française de Cardiologie à l'adresse suivante :

5 rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris

ou par carte bancaire sur notre site sécurisé www.fedecardio.com

Vous pouvez aussi soutenir la Fédération Française de Cardiologie grâce à :

- un don par prélèvement automatique,
- un don *in memoriam*,
- un legs et/ou une assurance-vie.

Retrouvez toutes les informations sur le site Internet de la Fédération Française de Cardiologie : www.fedecardio.com ou appelez-nous au **+ 33 (0)1 44 90 83 83**.