

Prénom : _____

Nom : _____

Jour 1			Jour 2			Jour 3			Jour 4		
Date :			Date :			Date :			Date :		
MATIN			MATIN			MATIN			MATIN		
	MESURE 1	MESURE 2		MESURE 1	MESURE 2		MESURE 1	MESURE 2		MESURE 1	MESURE 2
SYSTOLIQUE			SYSTOLIQUE			SYSTOLIQUE			SYSTOLIQUE		
DIASTOLIQUE			DIASTOLIQUE			DIASTOLIQUE			DIASTOLIQUE		
POULS			POULS			POULS			POULS		
SOIR			SOIR			SOIR			SOIR		
	MESURE 1	MESURE 2		MESURE 1	MESURE 2		MESURE 1	MESURE 2		MESURE 1	MESURE 2
SYSTOLIQUE			SYSTOLIQUE			SYSTOLIQUE			SYSTOLIQUE		
DIASTOLIQUE			DIASTOLIQUE			DIASTOLIQUE			DIASTOLIQUE		
POULS			POULS			POULS			POULS		

Jour 5			Jour 6			Jour 7			BILAN		
Date :			Date :			Date :			Semaine _____ du au _____		
MATIN			MATIN			MATIN			MOYENNE		
	MESURE 1	MESURE 2		MESURE 1	MESURE 2		MESURE 1	MESURE 2		MATIN	SOIR
SYSTOLIQUE			SYSTOLIQUE			SYSTOLIQUE			SYSTOLIQUE		
DIASTOLIQUE			DIASTOLIQUE			DIASTOLIQUE			DIASTOLIQUE		
POULS			POULS			POULS			POULS		
SOIR			SOIR			SOIR			MOYENNE HEBDOMADAIRE		NOMBRE DE MESURE
	MESURE 1	MESURE 2		MESURE 1	MESURE 2		MESURE 1	MESURE 2			
SYSTOLIQUE			SYSTOLIQUE			SYSTOLIQUE			SYSTOLIQUE		0
DIASTOLIQUE			DIASTOLIQUE			DIASTOLIQUE			DIASTOLIQUE		
POULS			POULS			POULS			POULS		

Merci de prendre soin de votre santé. Complétez cette grille et partagez les résultats avec les professionnels de la santé est une excellente initiative!

À la maison, la pression artérielle devrait être en moyenne de moins de 135/85 mm Hg. Pour les personnes atteintes de diabète, une pression artérielle inférieure à 130/80 mm Hg serait préférable.

Toutes les valeurs obtenues à la suite des mesures de pression artérielle que vous avez faites doivent être notées même celles qui paraissent trop élevées ou trop basses.

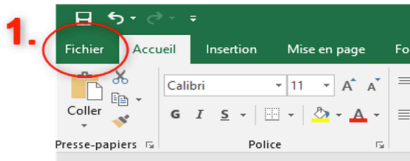
Si par erreur vous inscrivez une lettre ou encore une mesure qui est impossible dans une case, la case deviendra rouge. Vous pouvez alors corriger l'erreur. Si l'erreur n'est pas corrigée, ne vous inquiétez pas, la moyenne se calculera tout de même correctement.

Exemple		
Date :	12/05/2021	
	MATIN	
	MESURE 1	MESURE 2
SYSTOLIQUE	600	
DIASTOLIQUE		
POULS		
	SOIR	
	MESURE 1	MESURE 2
SYSTOLIQUE		
DIASTOLIQUE		
POULS		

Vous devez entrer la date sous le format JJ/MM/AAAA

Vous devez entrer les valeurs des mesures que vous avez faites dans les cases comme suit:
 - SYSTOLIQUE : Chiffre du haut exemple 140
 - DIASTOLIQUE : Chiffre du bas exemple 90

Pour Imprimer votre fichier:
 1-Sélectionner l'onglet **fichier** en haut à gauche de l'écran



Pour Imprimer votre fichier:
 2- Sélectionner l'onglet **imprimer**
 3-Appuyer sur Imprimer

