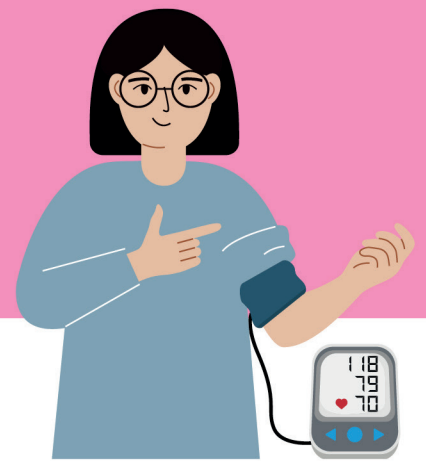


# L'AUTOMESURE TENSIONNELLE



## La règle des **3x3**

3

**MESURES LE MATIN**  
avant le  
petit-déjeuner

3

**MESURES LE SOIR**  
après le dîner

3

**JOURS  
DE SUITE**



En position  
assise, au calme,  
à une minute  
d'intervalle

A reporter  
sur une  
fiche de  
relevé

La moyenne des  
18 mesures doit  
être inférieure à  
135 / 85

A faire avant  
chaque  
consultation  
médicale



**Agir pour  
le Cœur  
des Femmes**

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

[www.agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)

