



# fensio forme



## TABLEAUX de BORD

### MES RELEVÉS DE TENSION ARTÉRIELLE

Inscrivez dans cette grille de relevés les chiffres correspondant à vos résultats d'automesure. A renouveler tous les trois mois.

	Jour 1		Jour 2		Jour 3	
	Tension systolique	Tension diastolique	Tension systolique	Tension diastolique	Tension systolique	Tension diastolique
<b>Matin</b>						
Mesure 1						
Mesure 2						
Mesure 3						
MOYENNE (mesures 1, 2, 3 du matin)						
<b>Soir</b>						
Mesure 1						
Mesure 2						
Mesure 3						
MOYENNE (mesures 1, 2, 3 du soir)						
<b>MOYENNE TENSION SYSTOLIQUE</b>			<b>MOYENNE TENSION DIASTOLIQUE</b>			