

le

## nt prendre correctement nsion ?

d'emploi de votre appareil ou r son fonctionnement par un nté.

e mesurer votre tension dans **calme et familial.**

es décroisées, pieds à plat.

ù votre tension est habituellement

même bras.

ement celet.

minutes

de bouger

fflement.



Vous utilisez un tensiommètre au bras. Posez le bras sur une table ou un accoudoir



Vous utilisez un tensiommètre au poignet. Placez votre poignet au niveau du cœur.

Pour prendre votre tension, adoptez la bonne attitude : dos droit, jambes décroisées, pieds à plat ... et détendez-vous.

## Quand mesurer votre tension ?

- **Le matin**, avant le petit-déjeuner, avant de prendre vos médicaments.
- **Le soir**, avant le coucher.

Évitez de fumer, de boire du café ou de faire un exercice physique intense dans la demi-heure précédant la mesure. Le matin et le soir, **répétez la manœuvre 3 fois de suite**, à une ou deux minutes d'intervalle et effectuez la moyenne.

Il ne sert à rien de mesurer votre pression artérielle à d'autres moments de la journée.

## Que faire des résultats obtenus ?

**Notez, mémorisez, archivez** tous les résultats de vos mesures en mentionnant bien la date et l'heure. Pour vous aider, nous vous invitons à **utiliser le tableau** figurant au dos de ce document.

**Consultez votre médecin et n'interprétez pas les chiffres par vous-même.**

Attention, votre appareil dispose d'une mémoire : ne le prétez pas, au risque que des chiffres qui ne soient pas les vôtres viennent fausser l'analyse. Omron propose des tensiommètres qui archivent les résultats des mesures pour 2 utilisateurs distincts.

## A savoir

Le résultat de la mesure de la pression artérielle se traduit par deux chiffres, exprimés en mm de Mercure (Hg).

- **Le premier chiffre** correspond au moment où le cœur se contracte : c'est la «pression systolique».
- **Le second chiffre** correspond au moment où le cœur se relâche : c'est la «pression diastolique».

**La pression artérielle est dite «normale»** dès lors qu'elle est inférieure à 140/90 mmHg au cabinet médical et 135/85 mmHg en automesure.

**L'interprétation de ces chiffres relève de la seule compétence de votre médecin. Ne modifiez jamais votre traitement sans l'avis de votre médecin.**

**Pour en savoir plus, quelques sites à consulter :**

[www.comitehta.org](http://www.comitehta.org) - [www.autom mesure.com](http://www.autom mesure.com) - [www.frhta.org](http://www.frhta.org)

## Choisissez un tensiommètre Omron adapté à vos besoins

Choisir un **tensiommètre Omron**, c'est bénéficier de la fiabilité et de la qualité du leader mondial. Leur large gamme de brassards, facilité de positionnement, commande par une seule touche : tout est fait pour rendre **l'utilisation de nos tensiommètres conviviale.**

Omron Service Après-Vente  
N° Vert 0 800 91 43 14  
consommateurs@omron-sante.fr



Nouveau  
2 utilisateurs



Nouveau  
2 utilisateurs



Modèle	M6 confort	M3	R6	R3
Pour qui ?	Idéal pour les personnes en surpoids et pour les plus âgées	Idéal pour ceux qui prennent leur tension chez eux et recherchent une grande fiabilité	Le partenaire d'une bonne hygiène de vie au quotidien Idéal pour les personnes plutôt mobiles et qui recherchent une très grande fiabilité de mesure	Idéal pour les personnes «nomades» (voyage, bureau...)
Famille	Brassard	Brassard	Poignet	Poignet
Validation clinique	IP et BHS	IP	IP	Algorithme (IP)
Technologie Intellisense™				
Moyenne de 3 mesures				
Double prise de tension				
Indicateur d'hypertension	Barre d'indication	Barre d'indication	Barre d'indication	Barre d'indication
Indicateur de battement irrégulier				
Indicateur d'installation correcte				
Détection de mouvement				
Capteur de positionnement (APS technology)			avec lumière LED	
Triple affichage (Sys/Dia/Pouls)				
Grand écran et larges touches de fonctionnement				
Indication Date/Heure				
Mémoires	100 / utilisateur 2 utilisateurs 	60 / utilisateur 2 utilisateurs 	90 / utilisateur 2 utilisateurs 	60
Taille du brassard	Médium/Large Préformé 22-42 cm 	Médium 22-32 cm		
Brassard en option				
Taille du bracelet			13,5-21,5 cm	13,5-21,5 cm