

DIMANCHE	S	POULS	S	POULS	S	POULS
	D		D		D	
		AM/PM		AM/PM		AM/PM
REMARQUES/CONSEILS : Assurez-vous d'être assis avec le bras à un angle de 90°.						
LUNDI	S	POULS	S	POULS	S	POULS
	D		D		D	
		AM/PM		AM/PM		AM/PM
REMARQUES/CONSEILS : Vous détendre 10 minutes avant de reprendre votre tension artérielle.						
MARDI	S	POULS	S	POULS	S	POULS
	D		D		D	
		AM/PM		AM/PM		AM/PM
REMARQUES/CONSEILS : Assurez-vous d'attendre 15 minutes avant de prendre une 2 ^e lecture.						
MERCREDI	S	POULS	S	POULS	S	POULS
	D		D		D	
		AM/PM		AM/PM		AM/PM
REMARQUES/CONSEILS : La tension artérielle optimale est de 120/80.						
JEUDI	S	POULS	S	POULS	S	POULS
	D		D		D	
		AM/PM		AM/PM		AM/PM
REMARQUES/CONSEILS : La tension artérielle est la pression du sang sur la paroi des artères.						
VENDREDI	S	POULS	S	POULS	S	POULS
	D		D		D	
		AM/PM		AM/PM		AM/PM
REMARQUES/CONSEILS : La tension systolique se produit lorsque le coeur se contracte.						
SAMEDI	S	POULS	S	POULS	S	POULS
	D		D		D	
		AM/PM		AM/PM		AM/PM
REMARQUES/CONSEILS : La tension diastolique se produit lorsque le coeur se dilate.						
Remarques hebdomadaires :				S = Systolique D = Diastolique		