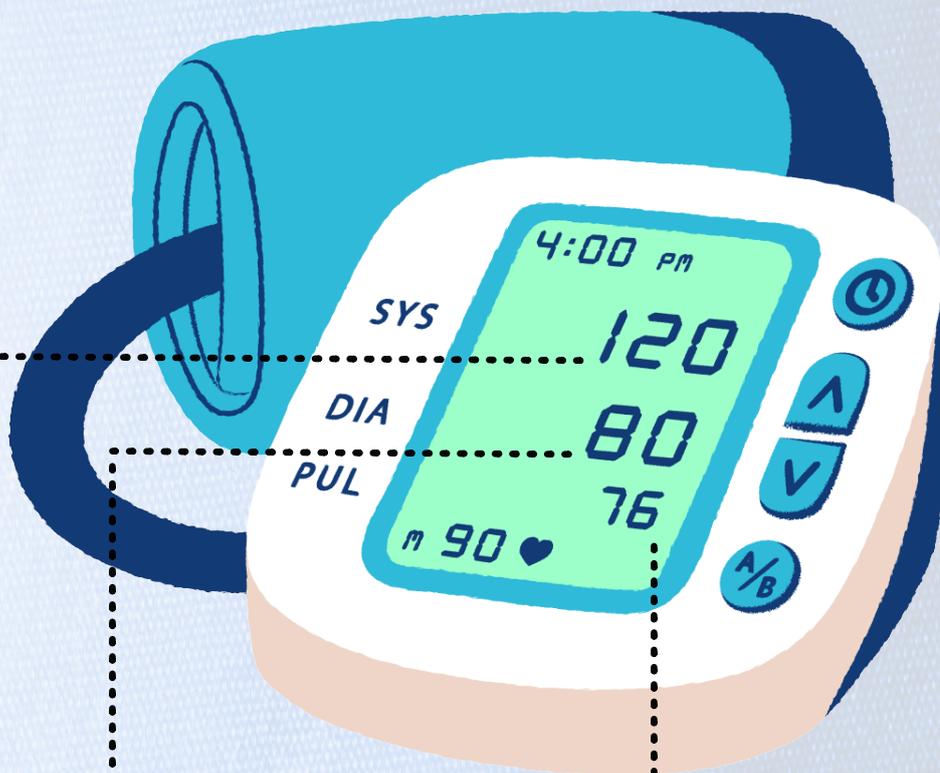


# LIRE UN TENSIOMETRE

CONTROLE O2 



Vous possédez peut-être un tensiomètre ou vous souhaitez en acheter un pour raison médicale ou par précaution. Vous ne savez pas ou craignez de ne pas savoir interpréter les résultats? CONTROLE O2 vous donne les explications pour décrypter votre tensiomètre et en faire un allié de votre santé.



## PRESSION SANGUINE SYSTOLIQUE

**Ce que c'est :** Lorsque votre cœur bat, il fait passer une vague de sang à travers vos artères. La pression sanguine systolique représente la pression maximale que votre sang exerce sur les parois de vos artères à la suite d'un battement de cœur.

**Ce qui est normal :** 120 mmHg est considérée comme normale. 130 à 139 mmHg est considérée comme élevée, 140 à 159 mmHg est désigné comme une hypertension de grade 1, 160 à 179 mmHg est une hypertension de grade 2 et au delà de 180 mmHg une hypertension de grade 3.

## PRESSION SANGUINE DIASTOLIQUE

**Ce que c'est :** Entre deux battements, votre cœur se repose et vos artères se détendent. La pression diastolique représente la plus faible pression que votre sang exerce sur les parois de vos artères entre les battements du cœur.

**Ce qui est normal :** 80 mmHg est considérée comme normale. 90 à 99 mmHg est désignée une hypertension de grade 1, 100 à 109 mmHg est une hypertension de grade 2 et au delà de 110 une hypertension de grade 3.

## FRÉQUENCE CARDIAQUE

**Ce que c'est :** Votre pouls ou fréquence cardiaque indique le nombre de fois que votre cœur bat par minute.

**Ce qui est normal :** La normale est généralement considérée de 60 à 80 battements par minute, bien que les athlètes ou personnes qui font de l'exercice régulièrement peuvent avoir un rythme cardiaque au repos inférieur à cette fourchette.