

# TENSIOMÈTRE

## Poignet

Mode d'emploi

Modèle : W100



Allez sur le site  
[biosmedical.com](http://biosmedical.com) pour un  
registre de surveillance  
de la tension artérielle  
**GRATUIT!**



Pour l'avancement  
de la mesure à  
domicile depuis 1973



Mark Beaton, vice-président du marketing de BIOS, accepte le certificat d'excellence 2017 d'Hypertension Canada remis par Angelique Berg, chef de la direction d'Hypertension Canada.

## Marque de confiance des Canadiens depuis 3 générations

Chez BIOS Diagnostics<sup>MC</sup>, nous sommes fiers de notre legs dans la surveillance de la tension artérielle au Canada. Au début des années 1930 jusqu'en 1987, nous fabriquions des dispositifs de tension artérielle professionnels Tycos pour les médecins et les hôpitaux du Canada.

Dans les années 1970, nous étions à l'avant-garde des premiers dispositifs pour l'automesure de la tension artérielle à domicile, puis dans les années 1980, nous avons lancé la technologie numérique au Canada. Nous n'avons pas fait le décompte, mais nous savons que des millions de nos tensiomètres pour l'automesure à domicile ont été utilisés par les Canadiens depuis les 30 dernières années.

Tous les dispositifs BIOS Diagnostics<sup>MC</sup> sont développés en collaboration avec des médecins et éprouvés à l'aide d'essais cliniques afin de prouver leur précision de mesure. Pour plus de renseignements sur les essais cliniques et autres produits médicaux BIOS, visitez notre site Web **[www.biosmedical.com](http://www.biosmedical.com)**.

Si vous avez des questions concernant cet appareil ou en ce qui concerne l'automesure de la tension artérielle à domicile, envoyez-nous un courriel à **[support@biosmedical.com](mailto:support@biosmedical.com)** ou appelez la ligne d'assistance BIOS Medical au **1-866-536-2289**.

# Mode d'emploi du tensiomètre de poignet

## Table des matières

### **1. Introduction**

---

- 1.1 Caractéristiques
- 1.2 Information importante
  - 1.2A Consignes de sécurité
  - 1.2B Entretien de votre tensiomètre
  - 1.2C Comparaison des mesures avec les autres moniteurs de tension artérielle
  - 1.2D Étalonnage
- 1.3 Quelle est la signification de vos chiffres ?
- 1.4 Les valeurs normales de la tension artérielle
- 1.5 Questions et réponses courantes concernant la tension artérielle

### **2. Démarrage**

---

- 2.1 À propos du W100
- 2.2 À propos de l'écran ACL
- 2.3 Insertion des piles

### **3. Utilisation du tensiomètre**

---

- 3.1 Réglages de la date et de l'heure
- 3.2 Obtention de mesures précises
  - 3.2A Conseils pour prendre des mesures précises
  - 3.2B Sources d'erreur courantes
  - 3.2C Ajustement au poignet et la prise de mesure
- 3.3 Détermination de votre tension artérielle moyenne "réelle" à domicile
- 3.4 Mémorisation des données
- 3.5 Réglage de l'alarme

### **4. Fonctionnalité PAD – Détection de l'arythmie**

---

### **5. Messages d'erreur/dysfonctionnements**

---

### **6. Soin et entretien**

---

### **7. Référence aux normes**

---

### **8. Spécifications techniques**

---

### **9. Garantie limitée de 10 ans**

---

# 1. Introduction

Nous vous remercions pour l'achat du tensiomètre de poignet BIOS Diagnostics<sup>MC</sup>. Conçu pour fonctionner commodément et facilement, cet appareil fournit une méthode simple et précise de mesurer votre tension artérielle.

## **Modèles de tensiomètres de poignet recommandés par Hypertension Canada**

Dans leurs lignes directrices de 2018 adressées aux médecins canadiens, Hypertension Canada recommande des modèles au poignet pour les patients dont la circonférence de bras est très grande (IMC  $\geq$  35) et pour les patients qui ressentent de la douleur lors du gonflage du brassard sur le bras.

Votre tension artérielle est un paramètre important qui peut être utilisé pour surveiller votre santé. Cet appareil vous permet de surveiller régulièrement votre tension artérielle et d'enregistrer vos mesures dans un carnet de suivi, à titre de référence, pour en discuter avec votre médecin afin qu'il puisse établir un bon diagnostic et aussi pour maintenir votre tension artérielle à un niveau sain.

## **Indications d'utilisation :**

Ce tensiomètre (modèle W100) est destiné à mesurer la tension systolique, la tension diastolique et la fréquence du pouls d'un adulte. Il est recommandé pour les personnes avec des arrières-bras d'un diamètre important et les personnes qui trouvent que le gonflage d'un brassard pour l'arrière-bras est trop douloureux. Cet appareil est portable et il convient à l'utilisation à domicile et dans un cadre professionnel pour la surveillance quotidienne de la tension artérielle.

### **1.1 Caractéristiques**

- **Affichage de :** - La tension systolique ainsi que diastolique  
- La fréquence du pouls
- **2 alarmes pour le rappel de la prise de vos médicaments**
- **200 mesures en mémoire**
- **PAD – Détection de l'arythmie :** Détecte les battements du cœur irréguliers

Les mesures prises par un tensiomètre sont équivalentes à celles obtenues par un observateur entraîné qui utilise la méthode utilisant un brassard et un stéthoscope.

## 1.2 Information importante

Référez-vous aux volets suivants pour apprendre les consignes de sécurité importantes et comment prendre soin de votre tensiomètre de poignet BIOS Diagnostics<sup>MC</sup>.

### 1.2A Consignes de sécurité

- N'oubliez pas qu'en prenant soi-même sa tension, on ne fait que prendre une mesure, ce n'est ni un diagnostic, ni un traitement. Vos mesures doivent toujours être discutées avec votre médecin qui est familier avec vos antécédents familiaux.
- Si vous suivez un traitement médical et prenez des médicaments, consultez votre médecin pour déterminer la période appropriée pour prendre votre tension artérielle. Ne modifiez sous aucun prétexte par vous-même les doses de médicament prescrites par votre médecin.
- Votre tension artérielle dépend de plusieurs facteurs comme l'âge, le sexe, le poids et la condition physique. Elle dépend aussi de votre milieu et de votre état d'esprit au moment de prendre la mesure. Généralement, votre tension artérielle peut être moins élevée lorsque vous dormez et plus élevée lorsque vous êtes actif. Votre tension artérielle peut être plus élevée lorsqu'elle est prise à l'hôpital ou à la clinique et moins élevée lorsqu'elle est prise dans le confort de votre foyer. À cause de ces variations, nous vous recommandons de noter régulièrement vos mesures de tension artérielle à la maison de même que les mesures prises à la clinique médicale.
- Essayez de noter régulièrement votre tension artérielle à des heures fixes de la journée et sous des conditions comparables. Cela aidera votre médecin à détecter toute variation extrême dans votre tension artérielle et de cette manière, il pourra vous traiter en conséquence.
- L'hypertension matinale (>135/85 mm Hg) : Récemment, plusieurs études ont identifié des risques cardiovasculaires élevés (insuffisance cardiaque, accident vasculaire cérébral et angine de poitrine reliés à "l'hypertension matinale". Il y a une augmentation représentative de la tension artérielle pendant les changements physiologiques du sommeil aux premières heures suivant le réveil.
- La période idéale de la journée pour prendre votre tension artérielle est le matin et au moins 2 heures après le souper. Prenez la mesure juste après le réveil, avant de déjeuner, avant de pratiquer toute activité physique et en l'absence d'une envie d'uriner. Si cela est impossible, essayez de prendre votre tension artérielle plus tard le matin avant de commencer tout exercice physique. Accordez-vous une période de détente pendant 5 minutes avant de prendre votre tension artérielle.
- Votre tension artérielle est plus élevée ou plus basse sous les circonstances suivantes :

## La tension artérielle est plus élevée que la normale :

- Lorsque vous êtes excité, nerveux ou tendu;
- Lorsque vous prenez un bain ou une douche;
- Pendant ou après un exercice physique ou une activité physique intense;
- Lorsqu'il fait froid;
- Dans les deux heures qui suivent un repas;
- Après avoir bu du thé, du café ou une boisson contenant de la caféine;
- Après avoir fumé;
- Lorsque votre vessie est pleine.

## La tension artérielle est plus basse que la normale :

- Après avoir consommé de l'alcool;
- Après avoir pris un bain ou une douche.
- L'affichage du pouls ne permet pas de contrôler la fréquence des stimulateurs cardiaques.
- Si vous avez été diagnostiqué pour une arythmie sévère ou des battements cardiaques irréguliers, constriction vasculaire, trouble hépatique ou diabète, si vous portez un stimulateur cardiaque ou si vous êtes enceinte, les mesures prises par cet appareil ne peuvent être évaluées qu'après avoir consulté votre médecin.
- Soyez vigilant lorsque vous manipulez les piles dans l'appareil. Une utilisation inadéquate peut causer un écoulement des piles.

Pour prévenir de tels accidents, référez-vous aux directives suivantes :

- Insérez les piles en respectant la polarité. **N'utilisez pas** de piles rechargeables;
- Fermez l'appareil après son utilisation. Retirez et rangez les piles si vous ne pensez pas utiliser l'appareil pendant une certaine période;
- **Ne mélangez pas** différents types de piles, marques ou grandeurs de piles. Ceci pourrait endommager l'appareil;
- **Ne mélangez pas** de vieilles piles avec des neuves;
- Retirez les piles et jetez-les conformément à la réglementation en vigueur dans votre localité;
- **Ne démontez pas** les piles ou ne les exposez pas à la chaleur ou au feu;
- **Ne court-circuitez pas** les piles.

## 1.2B Entretien de votre tensiomètre

Pour prolonger la durée de vie utile de votre tensiomètre, notez les directives suivantes :

- **Ne laissez pas** tomber ou ne frappez pas violemment votre appareil. Prévenez les secousses et les chocs brusques afin de prévenir tout dommage à l'appareil.
- N'insérez aucun corps étranger à l'intérieur de toute ouverture ou

conduit;

- Ne démontez pas l'appareil.
- Si l'appareil a été rangé à des températures très basses ou à des températures de congélation, laissez-le se stabiliser à la température ambiante avant de l'utiliser.
- **N'exposez** l'appareil ni directement à la lumière du soleil, ni à l'humidité excessive, ni à des endroits poussiéreux.
- Nettoyez l'appareil avec un chiffon sec et doux. N'utilisez ni essence, ni diluants, ni solvants. Les taches sur le brassard peuvent être enlevées avec précaution à l'aide d'un chiffon humide et du savon. **Ne lavez pas** le brassard.
- **N'utilisez pas** l'appareil si vous pensez qu'il est endommagé ou si quelque chose semble inhabituel.
- Assurez-vous que les enfants n'utilisent pas cet appareil sans surveillance; certaines pièces sont assez petites pour être avalées.
- L'utilisation de cet appareil à proximité immédiate de téléphones mobiles, d'appareils à micro-ondes ou autres appareils avec de forts champs électromagnétiques pourraient affecter son fonctionnement.
- **N'utilisez pas** cet appareil à proximité de forts champs électromagnétiques, tels que des téléphones mobiles ou des installations radio. Tenez-vous à distance de tels appareils lorsque vous utilisez cet appareil.

## 1.2C Comparaison des mesures avec les autres moniteurs de tension artérielle

Plusieurs questions surviennent lorsque deux tensiomètres sont comparés dans le but de vérifier la précision. Une comparaison précise demande des mesures répétitives sous les mêmes conditions qu'un appareil de référence dont la précision est connue. Une période significative est exigée pour atténuer la variabilité naturellement présente de la tension artérielle pendant le test. Le sujet doit être confortablement assis, les pieds à plat sur le sol et être détendu depuis 5 minutes avant de prendre la première mesure pour permettre la stabilisation des niveaux de tension artérielle.

Le dos, les coudes et les avant-bras des sujets doivent être soutenus et le centre du brassard devrait être positionné au niveau de l'oreillette cardiaque droite. Les sujets ne doivent ni parler, ni bouger pendant la mesure et si l'on compare à une jauge anéroïde ou à une colonne de mercure, les observateurs devraient éviter les écarts causés par la parallaxe et être consciencieux de ne pas arrondir les mesures.

La façon la plus précise de comparer les appareils est de prendre deux mesures en même temps. Cependant, la plupart des gens et les cabinets médicaux n'ont pas l'équipement nécessaire pour mesurer la tension

artérielle à partir de deux appareils. Prendre adéquatement des mesures séquentielles demande une paire de mesures initiales pour déterminer le niveau de la tension artérielle des sujets : tout d'abord avec un équipement de référence suivi d'une période de repos de 60 secondes puis avec un tensiomètre à l'essai. La précision actuelle du test exige trois paires de mesures avec un intervalle de 60 secondes entre les mesures. La moyenne de ces mesures est calculée et une comparaison peut être établie. Puisque la plupart des gens ont tendance à se détendre et que leur tension artérielle chute entre les mesures subséquentes, suivre ce protocole diminue ces changements naturels dans les niveaux de la tension artérielle. L'erreur technique standard provenant à la fois des appareils professionnels et des appareils pour les consommateurs est normalement de  $\pm 3$  mm Hg. Donc, un écart de 6 mm Hg est acceptable même si les appareils fonctionnent conformément à leurs spécifications

Toutes comparaisons, sans suivre les procédures décrites ci-dessus, ne produiront pas de résultats fiables. En plus, pour effectuer un test précis, l'appareil de référence doit également être testé comparativement à une autre référence connue pour attester sa précision avant d'être utilisé comme référence pour des comparaisons.

## **1.2D Étalonnage**

Les tensiomètres numériques ne nécessitent aucun étalonnage régulier, sauf si l'appareil a subi une chute et que ses composants internes ont été endommagés. Si l'appareil n'affiche aucun code d'erreur lors de la mise sous tension, le produit fonctionne efficacement. Dans des cas extrêmes, le brassard peut avoir développé une fuite de la taille d'un trou d'épingle ou une défectuosité du joint d'étanchéité là où le connecteur de brassard se branche au tensiomètre. Ces deux problèmes de perte d'air causeront potentiellement des erreurs de précision; mais autrement, le produit fonctionnera précisément sans dévier de l'étalonnage.

## **1.3 Quelle est la signification de vos chiffres ?**

La tension artérielle est la pression dans vos vaisseaux sanguins lorsque le sang circule dans votre organisme. Une tension artérielle élevée ou "hypertension" est la pression par laquelle une tension artérielle normale est considérée trop élevée et pourrait présenter d'autres risques tels que crise cardiaque, AVC, démence, insuffisance rénale, cardiopathie et dysfonctionnement érectile. Elle est exprimée sur deux chiffres : systolique/diastolique 120 mm Hg / 80 mm Hg (mm Hg = millimètres de mercure). Les chiffres de la tension "systolique" réfèrent à la pression sur les parois de vos artères pendant que le cœur se contracte et pousse le sang. La tension "diastolique" représente le chiffre plus bas lorsque le cœur est au repos et se détend. Une façon simple de comprendre ce processus est d'avoir en tête le fonctionnement d'un boyau d'arrosage. Lorsque le

robinet est ouvert, la pression de l'eau sur les parois du boyau est la valeur "systolique" et quand le robinet est fermé c'est la valeur "diastolique".

L'apparition d'une tension artérielle élevée peut avoir des origines multiples. On distingue l'hypertension primaire commune (essentielle) et l'hypertension secondaire. Cette dernière peut être imputée à des dysfonctionnements organiques spécifiques. Pour connaître les causes possibles de votre propre hypertension, veuillez consulter votre médecin.

## 1.4 Les valeurs normales de la tension artérielle

La tension artérielle, lors de l'automesure de la tension artérielle à domicile, est trop élevée lorsqu'au repos la tension diastolique est supérieure à 85 mm Hg ou la tension systolique est supérieure à 135 mm Hg. Si vos mesures sont situées dans cette plage, veuillez consulter immédiatement votre médecin. À long terme, des valeurs élevées de tension peuvent endommager les vaisseaux sanguins, les organes vitaux comme les reins et le cœur.

De même, veuillez consulter votre médecin si la tension est trop basse, c'est-à-dire si les valeurs systoliques sont inférieures à 105 mm Hg et les valeurs diastoliques inférieures à 60 mm Hg.

Systolique	Diastolique	Commentaires
Inférieure à 120	Inférieure à 80	Cette plage de mesure est considérée comme " <b>normale</b> " et idéale.
120 à 139	80 à 89	Cette plage de mesure réfère à la " <b>préhypertension</b> ". Discuter avec votre médecin. Une médication et des changements dans votre mode de vie sont les traitements typiques.
140 à 159	90 à 99	Cette plage de mesure réfère à " <b>l'hypertension</b> ". Discuter avec votre médecin. Une médication ou des changements dans votre mode de vie sont les traitements typiques.
160 et plus	100 et plus	Discuter avec votre médecin. Une médication et des changements dans votre mode de vie sont nécessaires pour contrôler votre hypertension.

**Adapté de : Compréhension et gestion de votre tension artérielle; Hypertension Canada.**

**Note : Un diagnostic d'hypertension doit être confirmé avec un professionnel de la santé. Un médecin devrait évaluer toutes mesures de tension artérielle inhabituelles. En plus, des objectifs de mesures moins élevées peuvent être appropriés pour certaines populations telles que les Afro-Américains, les personnes âgées ou les patients avec des problèmes sous-jacents tels que le diabète sucré ou une maladie rénale chronique.**

**Informations importantes pour les Canadiens :**

\* **Hypertension mesurée au domicile  $\geq 135/85$**

\* **Hypertension mesurée au cabinet médical  $\geq 140/90$**

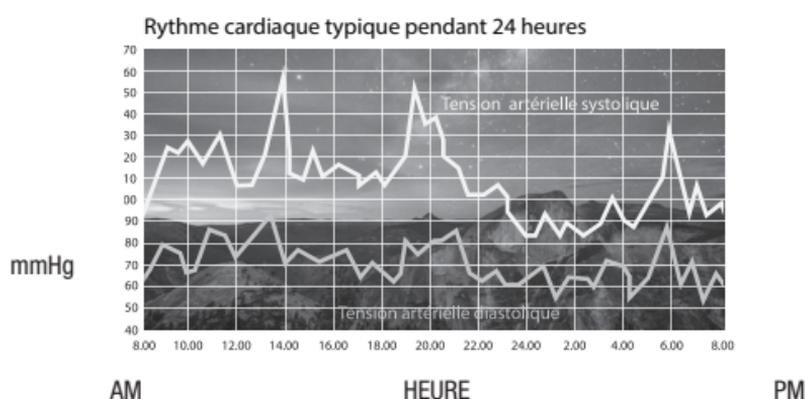
\* **Hypertension mesurée au cabinet médical pour un patient diabétique  $\geq 130/80$**

**Pour de plus amples renseignements, visitez notre site Web [www.biosmedical.com](http://www.biosmedical.com).**

## **1.5 Questions et réponses courantes sur la tension artérielle**

### **a) Pourquoi la mesure de ma tension artérielle est-elle toujours différente ?**

Votre tension artérielle change constamment. Une fluctuation de la tension artérielle au cours de la journée allant jusqu'à 50 mm Hg est tout à fait normale. La nuit, la tension artérielle est normalement plus basse, mais elle augmente pendant les heures de veille lorsque le stress et les activités de la vie de tous les jours s'intensifient.



### **b) Pourquoi la mesure prise par le médecin est-elle différente de la mesure prise à la maison ?**

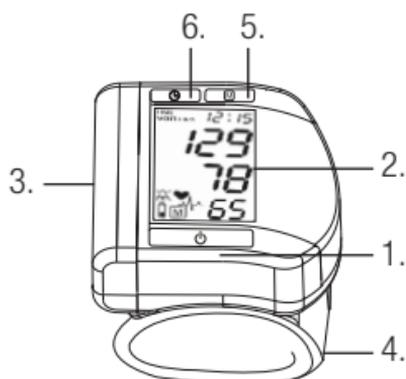
Votre tension artérielle peut varier selon votre environnement (température, condition nerveuse). Lorsque la mesure est prise au bureau du médecin, il se peut que l'anxiété et la tension augmentent votre tension artérielle, c'est ce que l'on appelle le "syndrome de la blouse blanche". Il n'est pas inhabituel que les mesures de la tension artérielle varient lors d'une visite au cabinet médical.

### **c) Pourquoi devrais-je surveiller ma tension artérielle à la maison ?**

Une ou deux mesures ne donnent pas une indication juste de votre tension artérielle normale. Il est important de prendre régulièrement votre tension, des mesures quotidiennes et de garder les enregistrements pendant une certaine période. Cette information peut être utilisée pour aider votre médecin à établir un diagnostic et prévenir des problèmes de santé potentiels.

## 2. Démarrage

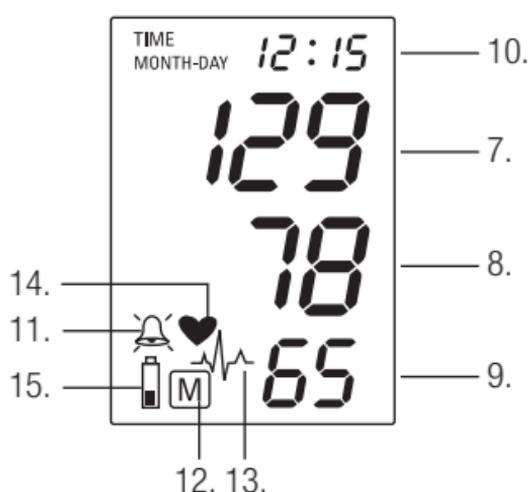
### 2.1 À propos du W100



1. Bouton ON/OFF (marche/arrêt)
2. Affichage
3. Compartiment des piles
4. Brassard
5. Bouton M (mémoire)
6. Bouton de l'heure

### 2.2 À propos de l'écran ACL

L'écran ACL affiche les mesures des tensions systolique et diastolique de même que la fréquence cardiaque. Il affiche aussi les mesures déjà enregistrées, la date et l'heure lorsque le bouton spécifique est appuyé.



7. Valeur systolique
8. Valeur diastolique
9. Pouls
10. Date / heure
11. Symbole de l'alarme
12. Mesure mémorisée
13. Indicateur d'arythmie
14. Fréquence du pouls (pouls)
15. Symbole de l'état des piles

### 2.3 Insertion des piles

Suivez ces étapes pour insérer deux piles "AAA" dans l'appareil.

1. Ouvrez le couvercle du compartiment des piles .
2. Insérez deux piles "AAA" en respectant la polarité indiquée.
3. Remplacez le couvercle du compartiment des piles.

**NOTE:** Remplacer les piles dès que le symbole de piles faibles s'affiche, si l'affichage est sombre, ou si l'affichage ne s'allume pas lorsque vous mettez l'appareil sous tension. Remplacer toutes les piles à la fois — mélanger des piles neuves et usées est dangereux.



Veillez consulter votre service de gestion des déchets local pour obtenir des directives sur la méthode appropriée pour jeter des piles usées. Les piles usées peuvent nuire à l'environnement et elles ne doivent pas être jetées avec les déchets domestiques.

### **3. Utilisation du tensiomètre**

Cette section décrit comment obtenir un rendement maximal de votre tensiomètre de poignet. Suivez ces directives attentivement pour obtenir une mesure précise de votre tension artérielle et la fréquence du pouls.

#### **3.1 Réglages de la date et de l'heure**

Avant d'utiliser votre tensiomètre, il est important de régler l'heure, car chaque mesure enregistrée dans la mémoire comportera l'heure et la date exactes.

1. Dès que les nouvelles piles sont insérées, le chiffre de l'année clignotera à l'écran. Vous pouvez régler l'année en appuyant sur le bouton M . Pour confirmer et puis régler le mois, appuyez sur le bouton de l'heure .
2. Vous pouvez maintenant régler le mois en utilisant le bouton M . Appuyez sur le bouton de l'heure  pour confirmer et puis régler le jour.
3. Suivez les instructions ci-dessus pour régler le jour, l'heure et les minutes.
4. Dès que vous avez réglé les minutes et appuyé sur le bouton de l'heure , la date et l'heure sont réglées et l'heure est affichée.
5. Si vous voulez changer la date et l'heure, appuyez et tenez enfoncé le bouton de l'heure  pendant environ 3 secondes jusqu'à ce que le chiffre de l'année commence à clignoter. Vous pouvez maintenant entrer les nouvelles valeurs en suivant les directives ci-dessus.

#### **3.2 Obtention de mesures précises**

Votre tension artérielle peut varier d'après plusieurs facteurs, conditions physiologiques et votre milieu. Suivez ces directives afin d'obtenir des mesures précises exemptes d'erreurs de votre tension artérielle et la fréquence du pouls.

## 3.2A Conseils pour prendre des mesures précises



Le matin avant le déjeuner, 2 heures après le souper et avant de prendre la médication.



Éviter de prendre du café et de fumer 1 heure avant la mesure ou de vous exercer 30 minutes avant la mesure.



Ne pas parler pendant la mesure.



S'asseoir en ayant les jambes décroisées pour ne pas restreindre le flux sanguin.



Vider votre vessie (s'il y a lieu).



Se détendre au calme pendant 5 minutes. Rester calme et silencieux pendant la mesure.



Prendre les mesures sur le bras non dominant.



S'asseoir en ayant le dos appuyé et le bras reposant sur la table. S'asseoir avec les pieds à plat sur le sol.

## 3.2B Sources d'erreur courantes

Tous les efforts exercés par le patient pour tenir son bras peuvent augmenter la tension artérielle. Assurez-vous d'être dans une position confortable et détendue et ne faites bouger aucun muscle du bras concerné pendant la prise de tension. Utilisez un coussin comme soutien s'il y a lieu.

### ATTENTION !

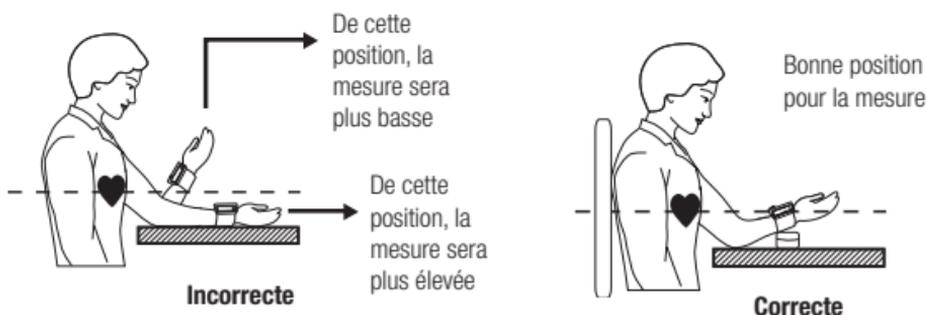
**La prise de mesures de tension artérielle comparables nécessite la présence de conditions similaires dans un environnement calme et paisible. Assurez-vous de prendre les mesures dans les mêmes conditions pour obtenir des résultats précis et fiables.**

- Si l'artère du bras se situe notablement plus bas ou plus haut que le cœur, vous obtiendrez une valeur erronée de la tension. Toute différence de 15 cm en hauteur a pour conséquence une erreur de mesure de 10 mm Hg.
- Un brassard lâche fausse les valeurs de mesure.
- En cas de mesures répétées, le sang s'accumule dans le bras, ce qui ne peut donner que des résultats erronés. Les mesures de tension consécutives doivent être renouvelées après au moins 15 secondes de pause ou après avoir relevé votre bras pour permettre au sang accumulé de refluer.

## 3.2C Ajustement au poignet et la prise de mesure

- a) Retirez tous les accessoires (montre, bracelet, etc.) de votre poignet gauche. Si votre médecin a posé un diagnostic d'une mauvaise circulation dans votre bras gauche, utilisez le poignet droit.
- b) Roulez ou relevez votre manche pour exposer votre peau.
- c) Déposez le brassard sur le poignet gauche, la paume de votre main vers le haut et l'écran ACL dirigé vers vous.

- d) Le brassard doit être ajusté pour être confortable mais pas trop serré. Le brassard accommodera un poignet d'une circonférence de 13,5 à 21,5 cm (5,25 à 8,5 po).
- e) **IMPORTANT** : Maintenez votre bras dans une position détendue et assurez-vous que l'appareil est à la même hauteur que le cœur. Vous pouvez utiliser une serviette de toilette roulée ou l'étui de votre tensiomètre.



- f) Demeurez assis dans une pièce confortable pendant au moins 5 minutes puis commencez la mesure de la tension artérielle.
- g) Appuyez sur le bouton ON/OFF  pour commencer la mesure.
- h) La pompe commence à gonfler le brassard automatiquement. Détendez-vous, ne bougez pas et ne tendez pas les muscles de votre bras jusqu'à ce que la mesure s'affiche. Respirez normalement et ne parlez pas.
- i) Après que le gonflage ait atteint une pression adéquate, la pompe arrête et la pression chute lentement. Si la pression adéquate n'a pas été atteinte, l'appareil pompera automatiquement plus d'air dans le brassard.
- j) Pendant la mesure, le symbole du cœur  clignote sur l'écran et un signal sonore (bip) se fait entendre à chaque fois qu'un battement du cœur est détecté.
- k) Le résultat comprenant la tension systolique (7), la tension diastolique (8) et le pouls (9) s'affichera sur l'écran et un long signal sonore (bip) retentira. Référez-vous aux explications pour les symboles affichés sur l'écran ACL à la section 2.2 du mode d'emploi.
- l) Retirez et fermez le tensiomètre.

**Note** : Le tensiomètre se ferme automatiquement après environ 1 minute.

**Note** : Vous pouvez arrêter la mesure à n'importe quel moment en appuyant sur le bouton ON/OFF  (par exemple en cas de malaise ou lorsque vous éprouvez une sensation de pression désagréable).

### 3.3 Détermination de votre tension artérielle moyenne “réelle” à domicile

C'est dans la normalité que la tension artérielle varie significativement au milieu de la journée lorsque les personnes sont occupées à leurs tâches quotidiennes. Hypertension Canada recommande de prendre des mesures le matin et en soirée pour éviter les variations.

À la fin d'une mesure, cet appareil enregistre automatiquement chaque résultat, y inclus la date et l'heure.



## AM

**Prendre : 2 mesures, 1 minute d'intervalle**

- Vider la vessie (s'il y a lieu).
- Le matin avant le déjeuner et avant de prendre la médication.
- En position assise, le dos soutenu et le bras prêt pour la mesure reposant sur une table. En position assise avec les pieds à plat sur le sol.



## PM

**Prendre : 2 mesures, 1 minute d'intervalle**

- Vider la vessie (s'il y a lieu).
- 2 heures après le souper et avant de prendre la médication.
- En position assise, le dos soutenu et le bras prêt pour la mesure reposant sur une table. En position assise avec les pieds à plat sur le sol.
- Éviter la consommation de café et le tabagisme dans l'heure avant la mesure et aucun exercice 30 minutes avant la mesure.



## RÉSULTATS

**Supprimer les mesures du 1er jour**

**Faire la moyenne des mesures des jours 2 à 7**

---

**= Moyenne**

**≤ 135 / 85 mm Hg**

**Pas d'hypertension**

**≥ 135 / 85 mm Hg = OUI**

**Hypertension**

**Note : Si le résultat est “limite”, répétez la série de mesures pour une confirmation. Ces données peuvent être utilisées par un professionnel de la santé pour établir un diagnostic d’hypertension.**

## 3.4 Mémorisation des données

### Visionner les mesures déjà enregistrées

- Appuyez brièvement sur le bouton M , quand l'appareil est fermé. L'écran affichera tout d'abord <<M>>, puis une valeur, par ex. <<M17>>. Ceci signifie qu'il y a 17 mesures dans la mémoire. L'appareil commute alors au dernier résultat enregistré.
- Appuyez de nouveau sur le bouton M  pour afficher la valeur précédente. Appuyer sur le bouton M  de façon répétée vous permet de visionner les mesures en mémoire l'une à la suite de l'autre.

### Mémoire pleine

- Lorsque 200 mesures ont été mémorisées, l'écran affiche <<Full M>> après une mesure. Dès lors, toute nouvelle mesure est mémorisée en effaçant la plus ancienne mesure.

### Effacer toutes les mesures

- Si vous êtes certain de vouloir effacer d'une façon permanente toutes les mesures enregistrées dans la mémoire, appuyez et tenez enfoncé le bouton M  (l'appareil devrait être fermé avant d'appuyer sur ce bouton) jusqu'à ce que <<CL>> apparaisse, puis relâchez le bouton. Pour vider la mémoire d'une façon permanente, appuyez sur le bouton M  pendant que <<CL>> clignote. Les valeurs individuelles ne peuvent pas être effacées.

## 3.5 Réglage de l'alarme

Cet appareil vous permet de régler deux alarmes. Cette fonctionnalité peut être une aide pratique, par ex. comme un rappel pour la prise des médicaments.

- a) Pour régler l'heure d'une alarme, appuyez sur le bouton heure , suivi par le bouton M , et tenez-les enfoncés jusqu'à ce que le symbole de la cloche “” s'affiche dans le coin inférieur gauche de l'écran. Puis relâchez les deux boutons. Le symbole <<1>> clignotant à l'écran signifie que la première alarme peut être maintenant réglée.
- b) Appuyez sur le bouton heure  pour régler l'heure. L'affichage de l'heure clignote et en appuyant sur le bouton M  cela vous permet de régler l'heure de l'alarme. Pour confirmer, appuyez sur le bouton heure .
- c) À ce stade-ci, l'affichage pour les minutes clignotera. Les minutes peuvent être réglées à l'aide du bouton M . Pour confirmer, appuyez sur le bouton heure .

- d) À ce stade-ci, le symbole de la cloche clignotera. Appuyez sur le bouton M  pour choisir si l'heure de l'alarme doit être activée  ou désactivée.  Pour confirmer, appuyez sur le bouton heure .
- Pour régler une deuxième alarme, suivez la procédure ci-dessus, mais si le symbole <<1>> clignote, appuyez sur le bouton M  pour choisir <<2>> et confirmez votre choix avec le bouton heure .
  - L'heure de l'alarme activée est indiquée par le symbole de la cloche  sur l'écran.
  - L'alarme se déclenchera à chaque fois à l'heure réglée.
  - Pour désactiver l'alarme lorsqu'elle sonne, appuyez sur le bouton ON/OFF .
  - Pour désactiver définitivement l'alarme, suivez la procédure ci-dessus et choisissez le symbole de la cloche biffée . Puis le symbole disparaîtra de l'écran.
  - Les heures programmées pour les alarmes doivent être enregistrées de nouveau, à chaque fois que les piles sont remplacées.

## 4. Fonctionnalité PAD - Détection de l'arythmie

 Le symbole  indique que certaines irrégularités de votre pouls ont été détectées pendant la mesure. Dans ce cas, le résultat peut dévier de votre tension artérielle basale normale — veuillez répéter la mesure. Dans la plupart des cas, il n'y a pas de raison de s'inquiéter. Cependant, si le symbole de la détection de l'arythmie apparaît sur une base régulière (c'est-à-dire, plusieurs fois par semaine lors de la mesure quotidienne), nous vous suggérons de consulter votre médecin. Montrez à votre médecin l'explication suivante :

Informations pour le médecin sur l'apparition fréquente du symbole de l'arythmie

Ce tensiomètre utilise la méthode oscillométrique pour surveiller la tension artérielle. Il mesure aussi la fréquence du pouls pendant la mesure. Cet appareil a été éprouvé lors d'essais cliniques.

Si des irrégularités du pouls apparaissent pendant la mesure, le symbole du battement cardiaque irrégulier sera affiché après la mesure. Si le symbole apparaît fréquemment (c'est-à-dire, plusieurs fois par semaine lors de la mesure quotidienne) ou si le symbole apparaît plus souvent qu'autrement, nous recommandons au patient de consulter un médecin. L'appareil ne remplace pas un examen cardiaque, mais il sert à détecter les irrégularités du pouls à un stade précoce.

## 5. Messages d'erreur/dysfonctionnements

Si une erreur se produit pendant la mesure, la mesure est interrompue et un code d'erreur est affiché sur l'écran ACL.

N° d'erreur	Cause(s) possible(s)	Solution(s)
<i>Err1</i>	Le signal est trop faible	Le signal du pouls détecté par le brassard est trop faible. Repositionnez le brassard et répétez la mesure*.
<i>Err2</i>	Signal d'erreur	Pendant la mesure, des signaux d'erreur ont été détectés par le brassard, causés par exemple par un mouvement ou de la tension musculaire. Répétez la mesure en gardant votre bras immobile.
<i>Err3</i>	Aucune pression dans le brassard	Une pression adéquate ne peut être générée dans le brassard. Une fuite a pu se produire. Assurez-vous que le brassard est bien branché et n'est pas trop lâche. Remplacez les piles s'il y a lieu. Répétez la mesure.
<i>Err5</i>	Résultat anormal	Les signaux de mesure sont inexacts et aucun résultat ne peut être affiché. Relisez la liste de vérification pour obtenir des mesures fiables et répétez la mesure*.
<i>HI</i>	Le pouls ou la pression du brassard est trop élevée	La pression dans le brassard est trop élevée (au-dessus de 300 mm Hg) OU le pouls est trop élevé (au-dessus de 200 battements par minute). Détendez-vous pendant 5 minutes et répétez la mesure*.
<i>LO</i>	Le pouls est trop bas	Le pouls est trop bas (au-dessous de 40 battements par minute). Répétez la mesure*.

\* Consultez votre médecin, si ceci ou tout autre problème survient de façon répétée.

Si vous pensez que les résultats sont inhabituels, lisez attentivement les renseignements dans la <<section 1>>.

<b>Dysfonctionnement</b>	<b>Solution</b>
L'écran est vide lorsque l'appareil est sous tension.	1. Vérifiez la polarité des piles.
L'appareil échoue fréquemment lors de la mesure de la tension artérielle, ou les valeurs mesurées sont trop élevées ou trop basses.	1. Vérifiez la position et la tension du brassard. Le brassard doit être ajusté mais pas trop serré. 2. Reprenez la mesure de la tension artérielle en évitant de bouger pendant la mesure pour s'assurer de prendre des mesures précises.
Chaque mesure produit des résultats différents même si l'appareil fonctionne normalement et les mesures affichées sont normales.	<b>Note :</b> La tension artérielle fluctue continuellement; donc les mesures afficheront une certaine variabilité.
Les valeurs de la tension artérielle sont différentes de celles prises par le médecin.	Enregistrez les mesures quotidiennes à des fins de consultation avec votre médecin. <b>Note :</b> Les personnes qui visitent leur médecin fréquemment peuvent souffrir d'anxiété, laquelle peut avoir pour conséquence une tension artérielle plus élevée qu'à la maison.

Pour de l'aide, appelez la ligne d'assistance BIOS Medical au 1-866-536-2289.

## 6. Soin et entretien

- N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, à l'humidité, à la poussière ou à la lumière directe du soleil. Si l'appareil a été rangé à une température très basse ou de congélation, laissez-le se stabiliser à la température de la pièce avant de l'utiliser.
- Nettoyez l'appareil avec un chiffon sec et doux. N'utilisez pas d'essence, de diluants ou de solvants. Les taches sur le brassard peuvent être enlevées avec précaution à l'aide d'un chiffon humide et du savon. Le brassard ne doit pas être lavé au lave-vaisselle ou dans la machine à laver les vêtements, ou immergé dans l'eau.



- c) Le tensiomètre comprend des pièces fragiles et il doit être manipulé avec précaution.
- d) N'ouvrez jamais le moniteur. Cela invaliderait la garantie du fabricant.
- e) Les piles et les instruments électroniques doivent être éliminés conformément à la réglementation en vigueur dans votre localité. Ils ne doivent pas être jetés avec vos déchets domestiques.
- f) Soyez vigilant lorsque vous manipulez les piles dans l'appareil. Une utilisation inadéquate peut causer un écoulement des piles. Pour prévenir de tels accidents, référez-vous aux directives suivantes :



- Insérez les piles en respectant la polarité;
- Fermez l'appareil après son utilisation. Retirez et rangez les piles si vous ne pensez pas utiliser l'appareil pendant une certaine période;
- **Ne mélangez pas** différents types, marques ou grandeurs de piles. L'appareil pourrait être endommagé;
- **Ne mélangez pas** de vieilles piles avec des neuves;
- Retirez les piles et éliminez-les conformément à la réglementation en vigueur dans votre localité;
- **Ne désassemblez pas** les piles et ne les exposez pas à la chaleur ou au feu;
- **Ne court-circuitez pas** les piles;
- **N'utilisez pas** de piles rechargeables;
- **N'utilisez pas** l'appareil si vous pensez qu'il est endommagé ou si quelque chose semble inhabituel;
- Assurez-vous que les enfants n'utilisent pas cet appareil sans surveillance; certaines pièces sont assez petites pour être avalées;
- L'utilisation de cet appareil à proximité immédiate de téléphones mobiles, d'appareils à micro-ondes ou autres appareils avec de forts champs électromagnétiques pourrait affecter son fonctionnement;
- N'utilisez pas cet appareil à proximité de forts champs électromagnétiques, tels que des téléphones mobiles ou des installations radio. Tenez-vous à distance de tels appareils lorsque vous utilisez cet appareil.

## 7. Références aux normes

**Normes applicables à l'appareil :** Exigences NIBP : NE 1060-1/-3 /-4, CEI 60601-1, CEI 60601-1-11.

**Compatibilité électromagnétique :** ANSI / AAMI SP10.

Les mesures prises par un tensiomètre sont équivalentes à celles obtenues par un observateur entraîné qui utilise la méthode auscultatoire avec un brassard et un stéthoscope.

## 8. Spécifications techniques

<b>Poids :</b>	130 g incluant les piles
<b>Dimensions (H x l x P) :</b>	80 mm x 70 mm x 70 mm / 3,1 po x 2,6 po x 2,6 po
<b>Température de stockage :</b>	-20 à 55 °C/-4 à 131°F 15 à 90 % d'humidité relative maximale
<b>Température de fonctionnement :</b>	10 à 40 °C/50 à 104°F 15 à 90 % d'humidité relative maximale
<b>Méthode de mesure :</b>	Oscillométrique, correspond à la méthode de Korotkoff : Phase 1 systolique, Phase V diastolique
<b>Plage de mesure :</b> <b>SYS</b> <b>DIA</b> <b>Pouls</b>	60 à 255 mm Hg 40 à 200 mm Hg 40 à 199 par minute
<b>Affichage de pression du brassard :</b>	0 à 299 mm Hg
<b>Résolution :</b>	1 mm Hg
<b>Précision statique :</b>	Tension de l'ordre de $\pm 3$ mm Hg
<b>Précision du pouls :</b>	Pouls $\pm 5$ % du relevé
<b>Source de tension :</b>	2 piles AAA, 1,5 V
<b>Durée de vie utile des piles :</b>	460 mesures



Lire attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser cet appareil, surtout les directives de sécurité et le conserver pour une consultation future.



Pièce appliquée de type BF.



Les piles et les appareils électroniques doivent être éliminés conformément à la réglementation locale applicable; ils ne doivent pas être jetés avec les déchets domestiques.



IP20 : Protection contre l'intrusion des corps étrangers solides dont le diamètre est supérieur à 12,5 mm, sans protection contre l'eau.

## **9. Garantie limitée de 10 ans**

Ce tensiomètre de poignet BIOS Diagnostics<sup>MC</sup> comporte une garantie limitée de 10 ans contre tous défauts de fabrication pour la durée de vie du propriétaire initial. Cette garantie ne couvre pas le système de gonflage incluant le brassard et la vessie. La garantie ne couvre pas les dommages résultant d'un mauvais usage ou d'une mauvaise manipulation.

### **Garantie de satisfaction à 100 %**

Si en tout temps vous n'êtes pas entièrement satisfait du rendement de cet appareil, appelez notre ligne d'assistance BIOS Medical et parlez à une personne du service à la clientèle qui prendra les dispositions pour effectuer les tests nécessaires ou remplacer votre appareil au besoin, et ce, à votre entière satisfaction.

Si vous avez des questions concernant le fonctionnement de votre tensiomètre, veuillez contacter la ligne **d'assistance BIOS Medical : 1-866-536-2289**.

Si une réparation est nécessaire, retournez l'appareil avec toutes ses pièces. Veuillez inclure la preuve d'achat ainsi que 5,00 \$ pour le retour postal et l'assurance. Expédiez l'appareil **prépayé** et assuré (au gré du propriétaire) à :

#### **THERMOR LTD.**

Returns Department  
16975 Leslie Street  
Newmarket, ON L3Y 9A1  
[www.biosmedical.com](http://www.biosmedical.com)  
Courriel : [support@biosmedical.com](mailto:support@biosmedical.com)

Veuillez inclure vos nom et prénom, adresse postale, numéro de téléphone et adresse électronique. Thermor remplacera sans frais (au gré de Thermor) toute pièce nécessaire pour corriger le vice de matériau ou de fabrication.

Veuillez allouer 10 jours pour le retour d'expédition.

BIOS | Medical  
MANUFACTURED BY / FABRIQUÉ PAR :  
**THERMOR LTD.**  
16975 LESLIE STREET  
NEWMARKET, ON L3Y 9A1  
MADE IN CHINA / FABRIQUÉ EN CHINE  
[WWW.BIOSMEDICAL.COM](http://WWW.BIOSMEDICAL.COM)

