

BIOS
Diagnostics™/MC



Recommended by
Recommandé par
Hypertension Canada
Silver | Argent

TENSIOMÈTRE

Simplicité

Mode d'emploi

Modèle : BD313



Pour l'avancement
de la mesure à
domicile depuis 1973

Visitez biosmedical.com pour
un carnet de suivi **GRATUIT!**



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

Les Canadiens lui font confiance depuis 3 générations

Chez BIOS Diagnostics^{MC}, nous sommes fiers de notre legs dans la surveillance de la tension artérielle à travers le Canada. Au début des années 1930 jusqu'en 1987, nous fabriquons des tensiomètres professionnels Tycos pour les médecins et les hôpitaux du Canada.

Au cours des années 1970, nous étions à l'avant-garde des premiers appareils 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 domestiques ont été utilisés par les Canadiens au cours des 30 dernières années.

Tous les appareils BIOS Diagnostics^{MC} sont élaborés en collaboration avec des médecins et leur précision est éprouvée à l'aide d'essais cliniques. Si vous désirez obtenir plus de renseignements sur les essais cliniques et sur les autres produits médicaux de BIOS Diagnostics^{MC}, visitez notre site Web www.biosmedical.com.

Si vous avez des questions concernant cet appareil ou la surveillance de la tension artérielle à domicile, envoyez-nous un courriel à support@biosmedical.com ou communiquez avec le **service d'assistance téléphonique de BIOS Medical au 1 866 536-2289**.

Tensiomètre Simplicité

Mode d'emploi

Table des matières

1. Introduction

- 1.1 Caractéristiques
- 1.2 Consignes de sécurité
- 1.3 Quelle est la signification de vos mesures ?
- 1.4 Les valeurs normales de la tension artérielle

2. Démarrage

- 2.1 À propos du modèle BD313
- 2.2 À propos de l'écran ACL
- 2.3 Insertion des piles (non incluses)
- 2.4 Utilisation de l'adaptateur CA/CC (non inclus)

3. Utilisation du tensiomètre

- 3.1 Réglage de l'heure, de la date et de l'année
- 3.2 Obtenir des mesures précises
 - 3.2A Conseils pour la prise de mesures précises
 - 3.2B Sources d'erreur courantes
 - 3.2C Mise en place du brassard ajustable
- 3.3 La mesure de votre tension artérielle
- 3.4 Interruption d'une mesure
- 3.5 Détermination de votre tension artérielle moyenne « réelle » à domicile
- 3.6 Affichage de mesures mémorisées
- 3.7 Affichage des mesures mémorisées lorsque l'appareil est hors tension
- 3.8 Effacer les mesures mémorisées
- 3.9 Indicateur d'évaluation de la tension artérielle

4. Foire aux questions de la tension artérielle

- 4.1 Questions et réponses courantes sur la tension artérielle
- 4.2 Comparaison des mesures avec les autres tensiomètres

5. Dépannage

5.1 Messages d'erreur et dysfonctionnements

5.2 Étalonnage

6. Entretien du tensiomètre

7. Garantie limitée de 4 ans

8. Spécifications techniques

1. Introduction

Nous vous remercions pour l'achat du tensiomètre Simplicité de BIOS Diagnostics^{MC}. Ce tensiomètre pratique et facile à utiliser a été conçu pour fournir une méthode simple et précise de mesurer votre tension artérielle.

Votre tension artérielle est un paramètre important qui peut être utilisé pour surveiller votre état de santé. Cet appareil vous permet de surveiller régulièrement votre tension artérielle et de tenir un registre de vos mesures. Ces mesures peuvent être utilisées par votre médecin à titre de référence lors d'un diagnostic et pour maintenir votre tension artérielle à un niveau sain.

Indications d'utilisation :

Ce tensiomètre (modèle BD313) est destiné à mesurer la tension systolique, la tension diastolique et la fréquence du pouls d'un adulte à l'aide d'une technologie oscillométrique non effractive. 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

Le tensiomètre modèle BD313 est doté de la technologie oscillométrique pour mesurer la tension artérielle et la fréquence du pouls. Le brassard est enroulé autour du bras et une pompe à air est utilisée pour le gonfler automatiquement. Le capteur à l'intérieur de l'appareil détecte la faible fluctuation de la pression dans le brassard produite par l'extension et la contraction de l'artère du bras en réponse à chaque battement cardiaque. L'amplitude des ondes de pression est mesurée, convertie en millimètres sur la colonne de mercure et affichée à l'écran.

- Le tensiomètre **mémorise** 30 mesures (avec l'heure et la date de chaque mesure).
- **L'indicateur d'évaluation de la tension artérielle** affiche la plage sur laquelle les mesures de votre tension se trouvent, conformément à la classification d'Hypertension Canada.
- **Détection de battement cardiaque irrégulier.**
- Le **mode de mesure moyenne** calcule la moyenne de toutes les mesures en mémoire.
- Affichage de **l'heure et de la date.**

Cet appareil est facile à utiliser et son excellente précision a été éprouvée lors d'études cliniques. Avant d'utiliser ce tensiomètre, veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi. Conservez le mode d'emploi dans un endroit sûr à des fins de consultation future.

Ce tensiomètre est conforme aux exigences d'hypertension Canada et sa précision a été éprouvée lors d'essais cliniques.

1.2 Consignes de sécurité

- N'oubliez pas qu'en mesurant soi-même sa tension artérielle, on ne fait que prendre une mesure; ce n'est pas un diagnostic ou un traitement. Vous devez toujours discuter de vos mesures avec votre médecin qui sera familier avec vos antécédents familiaux.
- Si vous suivez un traitement médical et si vous prenez des médicaments, consultez votre médecin pour déterminer la période appropriée pour prendre votre tension artérielle. Ne modifiez sous aucun prétexte la posologie des médicaments prescrits par votre médecin.
- Votre tension artérielle dépend de plusieurs facteurs, incluant votre âge, sexe, poids et condition physique. Elle dépend également de votre milieu et de votre état d'esprit au moment de prendre la mesure. Généralement, votre tension artérielle est 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 prises à la maison ainsi qu'à la clinique.
- Tentez de noter votre tension artérielle de façon régulière à des heures fixes de la journée et sous des conditions comparables. Cette pratique aidera votre médecin à détecter toute variation extrême de votre tension artérielle; de cette manière, il sera en mesure de vous traiter en conséquence.
- L'hypertension matinale (>135/85 mm de Hg) : plusieurs études récentes ont souligné des risques cardiovasculaires élevés (c.-à-d., insuffisance cardiaque, accident vasculaire cérébral et angine de poitrine) reliés à l'« hypertension matinale ». Une augmentation représentative de la tension artérielle est présente lors des changements physiologiques qui surviennent au cours des premières heures suivant le réveil.
- Le matin est le moment idéal pour prendre votre tension artérielle; juste après le réveil, avant le déjeuner, avant de pratiquer toute activité physique et en

l'absence d'une envie urgente d'uriner. Si satisfaire à ces critères n'est pas possible, tentez de prendre votre tension artérielle plus tard le matin avant d'effectuer tout exercice physique. Veuillez vous accorder une période de détente de quelques minutes avant de prendre votre tension artérielle.

- Votre tension artérielle est plus élevée ou plus basse selon les circonstances.

La tension artérielle est plus élevée que la normale :

- lorsque vous êtes excité, nerveux ou tendu;
- lorsque vous prenez un bain;
- pendant et après un exercice physique ou une activité physique intense;
- lorsqu'il fait froid;
- dans l'heure qui suit 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.

- L'affichage du pouls à l'écran du tensiomètre ne permet pas de contrôler la fréquence des stimulateurs cardiaques.
- Si vous avez reçu un diagnostic d'arythmie sévère, de battements cardiaques irréguliers, de constriction vasculaire, de trouble hépatique ou de 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;
 - fermez l'appareil après son utilisation. Retirez et rangez les piles si vous ne pensez pas utiliser l'appareil pendant une longue période;
 - **ne mélangez pas** différents types de piles ou différentes marques ou formats de piles. Ceci pourrait endommager l'appareil;
 - **ne mélangez pas** de vieilles piles avec des piles neuves;

- retirez les piles et jetez-les conformément à la réglementation en vigueur dans votre localité;
- **ne démontez pas** les piles et ne les exposez pas à la chaleur ou aux flammes;
- **ne court-circuitez pas** les piles;
- **n'utilisez pas** de piles rechargeables.

1.3 Quelle est la signification de vos mesures ?

La tension artérielle est la pression dans vos vaisseaux sanguins lorsque le sang circule dans votre organisme. L'hypertension est une tension artérielle considérée trop élevée qui pourrait présenter des risques tels qu'une crise cardiaque, un AVC, la démence, l'insuffisance rénale, une cardiopathie et le dysfonctionnement érectile. La tension artérielle est exprimée à l'aide de deux valeurs : la pression systolique et la pression diastolique, respectivement 120 mm de Hg et 80 mm de Hg (millimètres de mercure). Les chiffres de la pression systolique réfèrent à la pression sur les parois des artères pendant que le cœur se contracte et pousse le sang. La pression diastolique (le chiffre moins élevé) représente la pression sur les parois des artères lorsque le cœur est au repos et qu'il 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, la pression de l'eau sur les parois du boyau 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 particuliers. Veuillez consulter votre médecin pour connaître les causes possibles de votre hypertension.

1.4 Les valeurs normales de la tension artérielle

Lors de l'automesure à domicile, la tension artérielle au repos est trop élevée lorsque la tension diastolique est supérieure à 85 mm de Hg ou la tension systolique est supérieure à 135 mm de Hg. Si vos mesures se situent dans ces plages, veuillez consulter immédiatement votre médecin. À long terme, une tension artérielle élevée peut endommager les vaisseaux sanguins et les organes vitaux comme les reins et le cœur.

Veuillez également consulter votre médecin si votre tension artérielle est trop basse (c'est-à-dire, si la pression systolique est inférieure à 105 mm de Hg et si la pression diastolique est inférieure à 60 mm de Hg).

Systolique	Diastolique	Commentaires
Inférieure à 120	Inférieure à 80	Cette plage est considérée comme normale et idéale.
120 à 139	80 à 89	Cette plage correspond à la préhypertension . Discuter de vos mesures avec votre médecin. Des changements dans votre mode de vie peuvent être requis pour prévenir l'hypertension.
140 à 159	90 à 99	Cette plage correspond à l'hypertension . Discuter de vos mesures avec votre médecin. La prescription de médicaments et des changements dans votre mode de vie font partie d'un traitement typique.
160 et plus	100 et plus	Discuter de vos mesures avec votre médecin. La prescription de médicaments 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.

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

Informations importantes pour les Canadiens :

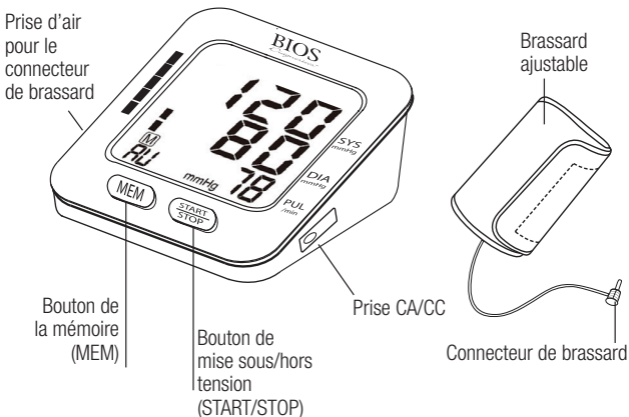
- * **Hypertension mesurée au domicile $\geq 135/85$ mm de Hg.**
- * **Hypertension mesurée au cabinet médical $\geq 140/90$ mm de Hg.**
- * **Hypertension mesurée dans un cabinet de médecin pour un patient diabétique $\geq 130/80$ mm de Hg.**

Pour de plus amples renseignements, visitez notre site Web www.biosmedical.com.

2. Démarrage

2.1 À propos du modèle BD313

La présente section décrit les divers composants du tensiomètre Simplicité.



Brassard pour l'arrière-bras :

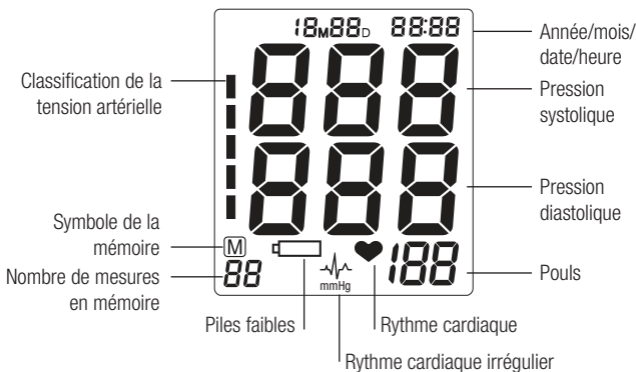
Brassard ajustable convenant aux bras ayant une circonférence de 24 cm à 43 cm (9,4 po à 17 po).

Connexion du brassard :

Branchez le connecteur de brassard dans l'ouverture prévue sur le côté gauche du tensiomètre (voir l'illustration ci-haut).

2.2 À propos de l'écran ACL

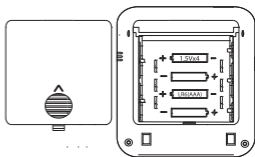
L'écran ACL affiche les mesures de la pression systolique, de la pression diastolique et de la fréquence cardiaque. Il affiche également les mesures précédemment mémorisées (incluant la date et l'heure) lorsque le bouton approprié est enfoncé.



2.3 Insertion des piles (non incluses)

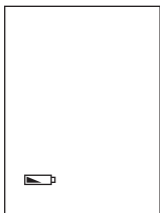
Suivez les étapes suivantes pour insérer quatre piles AAA dans l'appareil :

1. Enlevez le couvercle du compartiment des piles en le glissant dans le sens indiqué par la flèche sur l'appareil (voir l'illustration ci-contre).
2. Insérez quatre piles AAA dans le compartiment en respectant la polarité indiquée.
3. Remettez le couvercle du compartiment des piles en place.



Attention!

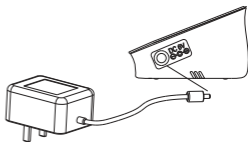
- Dès que le symbole de piles faibles apparait, l'appareil est mis hors service jusqu'à ce que les piles soient remplacées.
- Veuillez utiliser des piles AAA alcalines ou de longue durée de 1,5 V.
- Veuillez retirer les piles de l'appareil si celui-ci ne sera pas utilisé pendant une période prolongée.
- Ne mélangez pas des vieilles piles avec des piles neuves. Ne mélangez pas des piles alcalines avec des piles standards (carbone-zinc) ou des piles rechargeables.



2.4 Utilisation de l'adaptateur CA/CC (non inclus)

Vous pouvez également alimenter cet appareil à l'aide d'un adaptateur CA/CC.

1. Assurez-vous que l'adaptateur CA/CC et le câble sont en bonne condition.
2. Branchez la fiche de l'adaptateur dans la prise CA/CC située sur le côté droit du tensiomètre.
3. Branchez l'adaptateur dans une prise de courant. Aucun courant n'est pris sur les piles tant que l'adaptateur est branché.



COMMENTAIRE : Utilisez un adaptateur CA/CC fournissant une alimentation de 6 V CC et 600 mA.

COMMENTAIRE : Si vous utilisez à la fois des piles et un adaptateur CA/CC, assurez-vous de débrancher l'extrémité de l'adaptateur fixée à l'appareil en premier afin de vous assurer que la date et l'heure ne soient pas réinitialisées. Si vous débranchez le câble à l'extrémité branchée dans la prise de courant, l'heure et la date seront réinitialisées.

3. Utilisation du tensiomètre

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

IMPORTANT : N'oubliez pas d'enlever la pellicule de protection de l'écran lorsque vous utiliserez le tensiomètre pour la première fois.

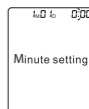
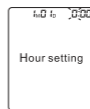
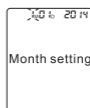
3.1 Réglage de l'heure, de la date et de l'année

COMMENTAIRE : Le réglage de l'utilisateur, de l'année, du mois, de la date et de l'heure est effectué en un seul processus séquentiel.

1. Appuyez sur le bouton de la mémoire (**MEM**) et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes, puis relâchez-le. Vous verrez les chiffres de l'année clignoter. Utilisez le bouton de mise sous/hors tension (**START/STOP**) pour régler l'année et appuyez sur le bouton de la mémoire (**MEM**) pour enregistrer l'année dans la mémoire.
2. Répétez le processus pour régler le mois à l'aide du bouton de mise sous/hors tension (**START/STOP**).



- Appuyez sur le bouton de la mémoire (**MEM**) pour enregistrer le mois dans la mémoire.
- Répétez le processus pour régler la date. La date clignotera à l'écran et elle peut être réglée à l'aide du bouton de mise sous/hors tension (**START/STOP**). Les heures clignoteront ensuite. Celles-ci et les minutes peuvent être réglées en suivant le même processus à l'aide du bouton de mise sous/hors tension (**START/STOP**). Terminez le processus de réglage en appuyant sur le bouton de la mémoire (**MEM**); l'année, le mois, la date, les heures et les minutes seront enregistrés dans la mémoire.
- Ensuite, le symbole « CL » apparaîtra à l'écran. Appuyez sur le bouton de la mémoire (**MEM**) pour quitter le menu de configuration ou consultez la section 3.8 sur la façon d'effacer les mesures en mémoire.



COMMENTAIRE : Vous devez répéter la section au complet pour modifier n'importe lequel des réglages. (N'oubliez pas d'appuyer sur le bouton de la mémoire [MEM] pour confirmer chacun des réglages.)

3.2 Obtenir des mesures précises

Plusieurs facteurs (par exemple, des conditions physiologiques et votre milieu) peuvent avoir une incidence sur votre tension artérielle. Suivez les directives ci-dessous pour obtenir des mesures précises de votre tension artérielle et de votre fréquence du pouls.

3.2A Conseils pour la prise de mesures précises



Le matin avant le déjeuner, 2 heures après le souper et avant de prendre des médicaments.



Vider votre vessie si vous ressentez le besoin d'uriner.



Éviter de boire du café, de fumer ou de faire de l'exercice 30 minutes avant la mesure.



Se détendre et demeurer calme pendant 5 minutes. Demeurer calme et silencieux pendant la mesure.



Ne pas parler pendant la mesure.



Prendre les mesures sur le bras non dominant.



S'asseoir et ne pas croiser les jambes pour ne pas nuire au flux sanguin.



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



S'assurer que le tensiomètre est placé au niveau du cœur alors que le bras repose sur la table.

3.2B Sources d'erreur courantes

Tous les efforts exercés pour soutenir le 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 la tension artérielle. Utilisez un coussin comme soutien, le cas échéant.

ATTENTION!

La prise de mesures de la 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.

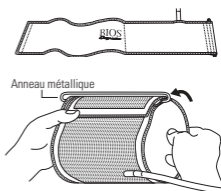
- Si l'artère du bras se situe notablement plus bas ou plus haut que le cœur, vous obtiendrez une valeur erronée de la tension artérielle. Toute différence en hauteur de 15 cm aura pour conséquence une erreur de mesure de 10 mm de Hg.
- Un brassard lâche faussera la mesure.

- Lors de mesures répétées, le sang s'accumule dans le bras, ce qui peut produire des résultats erronés. Les mesures consécutives de la tension artérielle doivent être effectuées après une pause d'au moins 45 secondes ou après avoir relevé votre bras pour permettre au sang accumulé de refluer.

3.2C Mise en place du brassard ajustable

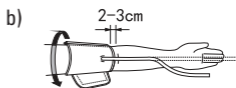
COMMENTAIRE : Visitez le site www.biosmedical.com pour regarder une vidéo expliquant la mise en place appropriée du brassard.

- a) En plaçant le côté avec la bande en Velcro^{MD} contre la table (les mots imprimés sur le brassard doivent être sur le dessus), passez l'extrémité du brassard (avec la bande en Velcro^{MD}) au travers de l'anneau métallique pour former un cylindre (ne tenez pas compte de cette étape si le brassard a été préparé préalablement). Une mise en place appropriée permet à la bande en Velcro^{MD} de se jumeler adéquatement à l'autre extrémité de la bande.



Prenez la mesure à l'aide du bras non dominant, sauf s'il existe une différence de plus de 10 mg de Hg avec la mesure prise sur l'autre bras; dans ce cas, utilisez le bras sur lequel vous obtenez la mesure la plus élevée pour mesurer votre tension artérielle.

- b) Placez le brassard autour de votre bras nu. Assurez-vous que le bord inférieur du brassard se situe approximativement à 1 po (2 à 3 cm) au-dessus du pli du coude. Ajustez le brassard de façon à ce que le tube de caoutchouc sous le brassard repose au-dessus de l'artère brachiale qui court à l'intérieur du bras (voir la figure b). Le tissu rouge doit être au-dessus de l'artère brachiale.



- c) Tirez sur le brassard et serrez-le en attachant la bande en Velcro^{MD}.



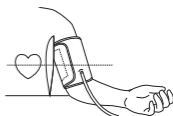
- d) Le brassard doit être ajusté de façon confortable sans être trop serré autour de votre bras.

Vous devez être en mesure de passer deux doigts sous le brassard. Si vous n'utilisez pas un brassard de la taille appropriée, l'appareil ne sera pas en mesure de mesurer votre tension artérielle de façon précise. Contactez le magasin ou BIOS Medical pour en apprendre plus sur les autres tailles de brassards offertes.



- e) Posez votre bras sur une table (paume vers le haut) afin que le brassard soit à la même hauteur que le cœur. Assurez-vous que le tube n'est pas entortillé.

e)



- f) Vous pouvez ajuster le niveau de votre bras en ajoutant un coussin sous votre bras. Idéalement, le brassard devrait être positionné au niveau du cœur.

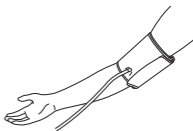
f)



- g) Demeurez en position assise à une température ambiante confortable pendant au moins cinq minutes, puis prenez la mesure.

- h) Les personnes qui ne peuvent pas mettre le brassard sur le bras gauche peuvent le mettre sur le bras droit tel qu'illustré ci-contre.

h)



- i) La prise successive de plus de 6 mesures peut causer une accumulation de sang dans l'avant-bras, ce qui aura une incidence sur les mesures. Pour améliorer la précision de la mesure, levez le bras utilisé pour prendre la mesure. Fermez le poing et détendez votre main à plusieurs reprises. Prenez ensuite une autre mesure. Une autre option est de retirer le brassard et attendre 5 minutes avant de répéter la mesure.

i)



- j) Si cet appareil a été rangé à une basse température, il faut lui permettre d'atteindre la température ambiante pendant au moins une heure avant de l'utiliser, sinon la mesure sera inexacte.

Commentaires :


Continuez d'utiliser le même bras pour comparer les mesures. Une différence de la tension artérielle entre les deux bras n'est pas inhabituelle. Vérifier tout d'abord la tension artérielle à partir des deux bras. Si la tension artérielle mesurée sur un bras est supérieure de 10 mm de Hg à celle mesurée sur l'autre bras, utilisez le bras sur lequel vous avez obtenu la mesure la plus élevée pour prendre vos mesures.


Pour que les mesures de la tension artérielle soient comparables, les conditions doivent toujours être les mêmes. (Prenez plusieurs minutes pour vous détendre avant de prendre une mesure.)

ATTENTION : Utilisez SEULEMENT le brassard d'origine inclus dans la boîte!

3.3 La mesure de votre tension artérielle

Lorsque le brassard est bien placé sur votre bras, vous pouvez mesurer votre tension artérielle :

1. Appuyez sur le bouton **START/STOP** jusqu'à ce que tous les symboles apparaissent à l'écran. Deux bips courts retentiront et «» clignotera à l'écran pendant 2 secondes. La pompe commencera alors à gonfler le brassard. La pression croissante dans le brassard sera affichée à l'écran.
2. Lorsque la pression appropriée sera atteinte, la pompe s'arrêtera et le brassard commencera à se dégonfler. La pression du brassard sera affichée à l'écran. Si le brassard n'est pas gonflé suffisamment lors de la première tentative, l'appareil gonflera celui-ci à nouveau à une pression plus élevée.
3. Lorsque l'appareil détecte un battement de cœur, le symbole du cœur «» clignotera à l'écran et un bip retentira pour chaque battement de cœur.
4. Lorsque la mesure est terminée, un long bip retentira. La pression systolique, la pression diastolique et la fréquence du pouls seront affichées à l'écran.
5. Les mesures demeurent affichées jusqu'à ce que vous mettiez l'appareil hors tension. Si aucune touche n'est enfoncée après 3 minutes, l'appareil est automatiquement mis hors tension.

COMMENTAIRE : Le symbole «» sera affiché en plus des résultats si un battement cardiaque irrégulier est détecté pendant la mesure. Si ce symbole apparaît de façon fréquente (par exemple, plusieurs fois par semaine), cela pourrait signifier la présence d'un problème cardiaque plus sérieux et vous devriez consulter votre médecin.

3.4 Interruption d'une mesure

Si la mesure doit être interrompue pour quelque raison que ce soit (par exemple, si le patient ressent un malaise), appuyez sur le bouton **START/STOP**. L'appareil réduira immédiatement la pression dans le brassard.

3.5 Détermination de votre tension artérielle moyenne « réelle » à domicile

Il est normal que la pression artérielle varie considérablement au milieu de la journée lorsque la plupart des gens sont occupés par leurs tâches quotidiennes. Hypertension Canada recommande de mesurer la tension artérielle le matin et le soir pour éviter la variabilité.

Cet instrument enregistre automatiquement chaque mesure, y compris la date et l'heure.



AVANT-MIDI

Prendre 2 mesures à 1 minute d'intervalle

- Vider votre vessie (s'il y a lieu).
- Le matin avant le déjeuner, avant de prendre la médication.
- S'asseoir en ayant le dos appuyé et le bras utilisé pour la mesure reposant sur la table. S'asseoir avec les pieds à plat sur le sol.





APRÈS-MIDI

Prendre 2 mesures à 1 minute d'intervalle

- Vider votre vessie (s'il y a lieu).
- 2 heures après le souper, avant de prendre la médication.
- S'asseoir en ayant le dos appuyé et le bras utilisé pour la mesure reposant sur la table. S'asseoir avec les pieds à plat sur le sol.
- Éviter de boire du café et de fumer 1 heure avant la mesure et ne pas faire d'exercice 30 minutes avant la mesure.



RÉSULTATS

Rejeter les mesures du premier jour

Calculer la moyenne des mesures des jours 2 à 7

= moyenne

$< 135 / 85 \text{ mm Hg}$ = NON

Pas d'hypertension

$\geq 135 / 85 \text{ mm Hg}$ = OUI

Hypertensions

*** Commentaire :** Si le résultat est « limite », répétez la série de mesures pour obtenir une confirmation. Un professionnel de la santé peut utiliser ces données pour diagnostiquer l'hypertension.

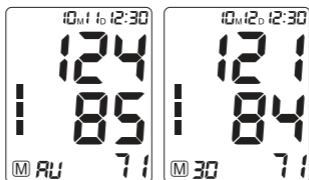
3.6 Affichage de mesures mémorisées

Ce tensiomètre garde en mémoire 30 mesures. Lorsque les 30 espaces de mémoire sont utilisés, la mesure la plus vieille sera effacée pour faire de la place à toute nouvelle mesure.

3.7 Affichage des mesures mémorisées lorsque l'appareil est hors tension

Appuyez sur le bouton **MEM**. La moyenne de toutes les mesures sera affichée à l'écran. Le symbole de la moyenne «AV» apparaîtra dans la partie inférieure gauche de l'écran.

Appuyez à nouveau sur le bouton **MEM** pour voir la mesure la plus récente. Les mesures suivantes peuvent être affichées les unes après les autres en appuyant sur le bouton **MEM**.



3.8 Effacer les mesures mémorisées

Si vous êtes certain de vouloir effacer de façon permanente toutes les mesures mémorisées, assurez-vous tout d'abord que le tensiomètre est hors tension. Appuyez sur le bouton MEM et maintenez-le enfoncé. Appuyez ensuite sur ce même bouton à 5 reprises. Le symbole « **L** » apparaîtra à l'écran. Appuyez sur le bouton START/STOP et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que le symbole « **L** » clignote à trois reprises. Appuyez ensuite sur le bouton MEM. Les symboles « **M** » et « **no** » apparaîtront à l'écran, annonçant que les mesures mémorisées ont été effacées.

3.9 Indicateur d'évaluation de la tension artérielle

Les barres à gauche de l'écran indiquent la plage dans laquelle chaque mesure de la tension artérielle se situe. Dépendamment de la hauteur de la barre, la mesure est soit dans la plage normale (verte), la plage limite (jaune) ou la plage dangereuse (rouge).

La classification est basée selon les normes adoptées par Hypertension Canada. La barre de l'indicateur d'évaluation de la tension artérielle augmente selon votre mesure.

- Si votre mesure n'affiche qu'une barre ou deux barres, votre mesure se situe dans la zone verte, ou « normale ».
- Si votre mesure affiche trois barres, elle se situe dans la zone jaune ou « normalement élevée »; ceci est la plage de la préhypertension.

	SYS (mmHg)	DIA
Rouge	145▲	95▲
Rouge	135-145	85-95
Jaune	121-134	81-84
Vert	110-120	70-80
Vert	▼110	▼70

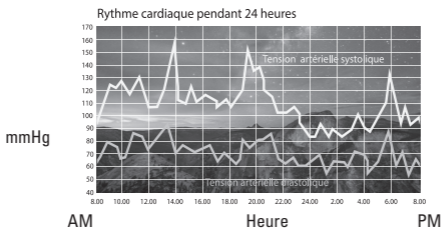
- Si votre mesure affiche quatre barres, elle se situe dans la zone rouge de l'« hypertension avec automesure à domicile ».
- Si votre mesure affiche cinq barres, elle se situe dans la zone rouge de l'« hypertension modérée à sévère ».

4. Foire aux questions de la tension artérielle

4.1 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 de Hg est tout à fait normale. La nuit, la tension artérielle est normalement plus basse, mais elle augmente durant les heures d'éveil 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. Ceci s'appelle le « syndrome de la blouse blanche ».

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 surveiller régulièrement votre tension artérielle, de

prendre des mesures quotidiennes et de sauvegarder ces mesures pendant une certaine période. Ces données peuvent être utilisées pour aider votre médecin à établir un diagnostic et prévenir des problèmes de santé potentiels.

4.2 Comparaison des mesures avec les autres tensiomètres

Plusieurs questions sont soulevées lorsque deux tensiomètres sont comparés dans le but de vérifier la précision de l'un de ceux-ci. Une comparaison précise requiert des mesures répétitives prises sous des conditions identiques à l'aide d'un « appareil de référence » dont la précision est connue. Une période significative est exigée pour atténuer la variabilité de la tension artérielle naturellement présente lors du test. Le sujet doit être confortablement assis, les pieds à plat sur le sol. Il doit également se détendre pendant 5 minutes avant la prise de la première mesure afin de permettre à la tension artérielle de se stabiliser. Le dos, le coude et l'avant-bras du patient doivent être soutenus et le centre du brassard doit être positionné au niveau de l'oreillette cardiaque droite. Le patient ne doit pas parler ou bouger pendant la mesure. Si la mesure est comparée avec une jauge anéroïde ou une colonne de mercure, la personne effectuant la mesure doit éviter les écarts causés par la parallaxe et elle ne doit pas arrondir les mesures.


La façon la plus précise de comparer les appareils est de prendre deux mesures simultanées. Cependant, la plupart des gens et des cabinets médicaux n'ont pas l'équipement nécessaire pour mesurer la tension artérielle à l'aide de deux appareils. La prise adéquate de mesures séquentielles requiert une paire de mesures initiales pour déterminer la tension artérielle du patient; 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 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 baisse lors de mesures subséquentes, suivre ce protocole amenuise l'incidence de ces changements naturels de la tension artérielle sur la mesure. L'erreur technique standard des appareils professionnels et des appareils pour les consommateurs est normalement de l'ordre de ± 3 mm de Hg. Donc, un écart de 6 mm de Hg est acceptable même si les appareils fonctionnent conformément à leurs spécifications.

Toute comparaison effectuée sans « appareil de référence » et sans suivre la procédure décrite ci-haut ne produira pas des résultats stables. De plus, pour assurer la précision du test, l'appareil de référence doit également avoir été testé comparativement à une autre référence connue pour attester de sa précision avant d'être utilisé comme outil de mesure de référence.

5. Dépannage

5.1 Messages d'erreur et dysfonctionnements

Lorsqu'une erreur se produit pendant une mesure, le code d'erreur correspondant sera affiché à l'écran.

Erreur	Cause possible	Solution
E-1	Signal faible ou un changement soudain dans la pression.	Assurez-vous que le brassard est porté correctement et prenez une nouvelle mesure. Évitez tout mouvement et cessez de parler pendant le gonflage du brassard.
E-2	Perturbation externe (par exemple, présence d'un téléphone cellulaire à proximité de l'appareil).	Les interférences électromagnétiques peuvent nuire au fonctionnement du tensiomètre. Éloignez le tensiomètre de la source d'interférences.
E-3	Une erreur s'est produite lors du gonflage du brassard.	Assurez-vous que le brassard est enroulé correctement autour du bras et que l'embout du tube est bien branché à l'appareil.
E-5	Tension artérielle anormale.	Détendez-vous pendant 5 minutes et répétez la mesure.
	Piles faibles.	Remplacez les piles.

Si des problèmes surviennent lors de l'utilisation de l'appareil, les points suivants doivent être vérifiés et, le cas échéant, prenez les mesures correspondantes.

Dysfonctionnement	Solution
Rien n'est affiché à l'écran lorsque l'appareil est sous tension.	<ol style="list-style-type: none">1. Vérifiez la polarité des piles.2. Si vous utilisez un adaptateur CA/CC, assurez-vous qu'il est bien branché.
La pression ne monte pas, bien que la pompe fonctionne correctement.	Vérifiez si l'embout du brassard est bien branché au tensiomètre.

<p>De façon fréquente, le tensiomètre ne parvient pas à mesurer la tension artérielle ou les valeurs mesurées sont trop basses ou trop élevées.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vérifiez la position du brassard et la pression dans le brassard. Le brassard doit être ajusté, mais il ne doit pas être trop serré. 2. Prenez une nouvelle mesure en demeurant immobile pour assurer la prise d'une mesure précise.
<p>Chaque mesure produit des résultats différents bien que l'appareil fonctionne correctement et que les mesures affichées sont normales.</p>	<p>Notez que la tension artérielle fluctue continuellement et que les mesures varient donc dans une certaine mesure.</p>
<p>Les mesures de la tension artérielle prises à domicile sont différentes de celles prises par le médecin.</p>	<p>Notez l'évolution quotidienne des mesures et consultez votre médecin.</p> <p>Commentaire : Les personnes consultant leur médecin ressentent fréquemment de l'anxiété, ce qui peut produire des mesures de la tension artérielle plus élevées chez le médecin qu'à la maison.</p>

Si vous avez besoin de l'aide, veuillez communiquer avec notre service d'assistance téléphonique au 1 866 536-2289.

5.2 Étalonnage

Les tensiomètres numériques ne nécessitent pas d'étalonnage régulier sauf si l'appareil a subi une chute et si certains de ses composants internes ont été endommagés. Si l'appareil n'affiche aucun code d'erreur lors de la mise sous tension, il fonctionne adéquatement. Dans des cas très rares, une fuite de la taille d'un trou d'épingle ou une défaillance du joint d'étanchéité du connecteur du brassard au tensiomètre peuvent se produire. Ces deux problèmes de perte d'air peuvent nuire à la précision de l'appareil, mais autrement, le produit fonctionnera précisément sans dévier de l'étalonnage.

6. Entretien du tensiomètre

Afin de prolonger la durée de vie de votre tensiomètre, veuillez suivre les directives suivantes :

- a) **Ne laissez pas** tomber et ne frappez pas violemment votre appareil. Évitez les secousses et chocs brusques afin de prévenir tout dommage à l'appareil.
- b) **N'insérez aucun** corps étranger à l'intérieur de toute ouverture ou de tout conduit de l'appareil.
- c) **N'exposez pas** l'appareil à la lumière directe du soleil, à l'humidité excessive, à des températures extrêmes ou à la poussière. Permettez à l'appareil d'atteindre la température ambiante avant de l'utiliser.
- d) Le brassard comprend une vessie hermétique sensible. Manipulez-le avec précaution et évitez de le déformer de quelque façon que ce soit en le tordant ou en le pliant.
- e) Nettoyez l'appareil avec un chiffon sec et doux. N'utilisez pas de l'essence, des diluants ou des solvants pour nettoyer l'appareil. Les taches sur le brassard peuvent être enlevées avec précaution à l'aide d'un chiffon humide et de l'eau savonneuse. Ne lavez pas le brassard dans un lave-vaisselle ou une machine à laver. Ne submergez pas le brassard dans de l'eau.
- f) Manipulez le tube du brassard avec soin. Ne tirez pas et ne nouez pas le tube. Ne placez pas le tube sur des bords coupants.
- g) **Ne démontez pas** l'appareil; ceci annulerait la garantie du fabricant.
- h) Assurez-vous que les enfants n'utilisent pas cet appareil sans surveillance; certaines pièces sont suffisamment petites pour être avalées.
- i) Les piles et les instruments électroniques doivent être éliminés conformément à la réglementation en vigueur dans votre région; ils ne doivent pas être jetés avec vos déchets domestiques.
- j) **N'utilisez pas** cet appareil à proximité de forts champs électromagnétiques, tels que ceux générés par des téléphones mobiles ou des installations radio. Tenez-vous à distance de tels appareils lorsque vous utilisez ce tensiomètre. (L'utilisation de ce tensiomètre à proximité de tels appareils aura une incidence sur son fonctionnement.)
- k) **N'utilisez pas** l'appareil si vous croyez qu'il est endommagé ou si quelque chose semble inhabituel.

7. Garantie limitée de 4 ans

Ce tensiomètre de BIOS Diagnostics^{MC} est muni d'une garantie de 4 ans contre les défauts de fabrication pour la vie entière du propriétaire initial. Cette garantie ne couvre pas le système de gonflage incluant le brassard et la vessie. Le brassard est garanti deux ans. La garantie ne couvre pas les dommages résultant d'un mauvais usage ou d'une altération.

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 le service d'assistance téléphonique de **BIOS Medical au 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
Courriel : 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.

8. Spécifications techniques

Environnement de fonctionnement :	5 °C à 40 °C/41 °F à 104 °F HR de 15 % à 93 %
Environnement de rangement :	-20 °C à 55 °C/-4 °F à 131 °F HR de 10 % à 93 %
Poids :	352 g (sans les piles)
Dimensions :	103 mm x 103 mm x 65 mm
Méthode de mesure :	Oscillométrique (durant le dégonflage)
Plage de mesure :	0 à 299 mm de Hg
Pouls :	40 à 199 battements/minute
Résolution :	1 mm de Hg
Précision statique :	Pression de l'ordre de ± 3 mm de Hg
Précision du pouls :	± 5 % de la mesure
Alimentation :	4 piles AAA 1,5 V (non incluses) Adaptateur CA/CC (non inclus)

 Lire attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser cet appareil, tout particulièrement les directives de sécurité. Conserver le mode d'emploi à des fins de 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.

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

