



COMMENT PRENDRE VOTRE TENSION ARTÉRIELLE CORRECTEMENT



UTILISEZ LE BON BRASSARD

Brassard trop petit : +5-20 mmHg



S'ASSEOIR DROIT, SOUTENIR LE DOS

Ne pas le faire : +5 mmHg



GARDEZ LES JAMBES DÉCROISÉES

Ne pas le faire : +3-15 mmHg



GARDEZ LES PIEDS À PLAT SUR LE SOL

Ne pas le faire : +5 mmHg



NE PARLEZ PAS

Parler : +4-19 mmHg



AVANT-BRAS SUPPORTÉ

Ne pas supporter l'avant-bras : +3-10 mmHg