



FICHE D'AUTOMESURE

La règle des **3**

3 mesures le matin,
3 mesures le soir, et ce
3 jours de suite

JOUR 1 :			
		Systolique	Diastolique
Matin	Mesure 1		
	Mesure 2		
	Mesure 3		
Soir	Mesure 1		
	Mesure 2		
	Mesure 3		

JOUR 2 :			
		Systolique	Diastolique
Matin	Mesure 1		
	Mesure 2		
	Mesure 3		
Soir	Mesure 1		
	Mesure 2		
	Mesure 3		

JOUR 3 :			
		Systolique	Diastolique
Matin	Mesure 1		
	Mesure 2		
	Mesure 3		
Soir	Mesure 1		
	Mesure 2		
	Mesure 3		

Votre
moyenne
des 3 jours

Systolique



Diastolique

