

Carnet de suivi de la fréquence cardiaque au repos

Instructions pour une mesure précise

- Mesurez votre fréquence cardiaque chaque matin, immédiatement après le réveil, avant de sortir du lit.
- Restez au calme, assis ou allongé, pendant 5 minutes avant de procéder à la mesure.
- Utilisez un tensiomètre automatique au bras ou comptez votre pouls au poignet pendant 60 secondes complètes.
- Évitez la consommation de caféine, de tabac ou la pratique d'une activité physique intense dans les heures précédant la mesure.
- Notez systématiquement la valeur obtenue (battements par minute - bpm) ainsi que tout facteur contextuel (stress, fatigue, maladie).

Tableau de suivi hebdomadaire

- Jour 1 : Date : ____ | Heure : ____ | Fréquence : ____ bpm | Notes : _____
- Jour 2 : Date : ____ | Heure : ____ | Fréquence : ____ bpm | Notes : _____
- Jour 3 : Date : ____ | Heure : ____ | Fréquence : ____ bpm | Notes : _____
- Jour 4 : Date : ____ | Heure : ____ | Fréquence : ____ bpm | Notes : _____
- Jour 5 : Date : ____ | Heure : ____ | Fréquence : ____ bpm | Notes : _____
- Jour 6 : Date : ____ | Heure : ____ | Fréquence : ____ bpm | Notes : _____
- Jour 7 : Date : ____ | Heure : ____ | Fréquence : ____ bpm | Notes : _____

Signes d'alerte nécessitant une consultation rapide

- Douleurs thoraciques ou sensation d'oppression dans la poitrine.
- Essoufflement anormal au repos ou lors d'efforts minimes.
- Vertiges, étourdissements ou sensation de malaise imminent.
- Palpitations persistantes ou sensation de battements cardiaques irréguliers.
- Gonflement des chevilles ou des jambes associé à une fatigue inhabituelle.

Préparation à la consultation médicale

- Apportez ce carnet dûment rempli sur 7 jours pour permettre à votre médecin d'analyser la tendance.
- Listez l'ensemble de vos traitements médicamenteux en cours, y compris les compléments alimentaires et produits en vente libre.

- Préparez une brève description de votre hygiène de vie actuelle (sommeil, niveau de stress, alimentation).
- Notez vos questions spécifiques pour le médecin afin d'optimiser le temps de la consultation.