

TENSIOMÈTRE

Poignet

Mode d'emploi
Modèle : W250



Pour l'avancement
de la mesure à
domicile depuis 1973



Visitez biosmedical.com pour
un carnet de suivi GRATUIT!



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^{MC}, nous sommes fiers de notre legs dans la surveillance de la tension artérielle au Canada. Au début des années 1930 jusqu'en 1987, nous fabriquons 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^{MC} sont développés en collaboration avec des médecins et éprouvés à l'aide d'essais cliniques afin de prouver leur précision.

Pour obtenir plus de renseignements sur les essais cliniques et autres produits médicaux BIOS, visitez notre site Web à l'adresse **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** ou appelez **le service d'assistance téléphonique de BIOS Medical** au **1 866 536-2289**.

Tensiomètre de poignet

Mode d'emploi

Table des matières

1. Introduction

1.1 Caractéristiques

1.2 Informations importantes

1.2A Consignes de sécurité

1.2B Entretien de votre tensiomètre

1.2C Comparaison des mesures avec les autres tensiomètres

1.2D Étalonnage

1.3 Quelle est la signification de vos mesures?

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 modèle W250
- 2.2 À propos de l'écran ACL
- 2.3 Insertion des piles

3. Utilisation du tensiomètre

- 3.1 Sélection de l'utilisateur
- 3.2 Réglages de l'heure, de la date et de l'année
- 3.3 Obtention de mesures précises
 - 3.3A Conseils pour prendre des mesures précises
 - 3.3B Sources d'erreur courantes
 - 3.3C Ajustement au poignet
- 3.4 La mesure de votre tension artérielle
- 3.5 Interruption d'une mesure
- 3.6 Détermination de votre tension artérielle moyenne « réelle » à domicile
- 3.7 Rappel des mesures mémorisées lorsque l'appareil est hors tension
- 3.8 Effacement des mesures mémorisées
- 3.9 Indicateur d'évaluation de la tension artérielle

4. Messages d'erreurs et dysfonctionnements

5. Soin et entretien

6. Garantie limitée de 5 ans

7. Spécifications techniques

1. Introduction

Nous vous remercions pour l'achat du tensiomètre de poignet de BIOS Diagnostics^{MC}. Conçu pour fournir un mode de fonctionnement à la fois commode et facile, cet appareil utilise une méthode simple et précise de mesurer votre tension artérielle.

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. Ce carnet de suivi peut ensuite aider votre médecin à établir un diagnostic et à maintenir votre tension artérielle à un niveau sain.

Modèles de tensiomètres de poignet recommandés par Hypertension Canada

Dans ses lignes directrices de 2018 adressées aux médecins canadiens, Hypertension Canada recommande des modèles de tensiomètres de poignet pour les patients dont la circonférence de bras est très grande (c.-à-d., pour un IMC ≥ 35) et pour les patients qui ressentent de la douleur lors du gonflage du brassard placé sur l'arrière-bras.

Indications d'utilisation :

Cet tensiomètre (modèle W250) est destiné à la mesure de la tension systolique, de la tension diastolique et du pouls d'un adulte à l'aide d'une technologie oscillométrique non effractive. Cet appareil est conçu pour être portable et utilisé à la fois à domicile et en milieu professionnel pour la surveillance quotidienne de la tension artérielle.

1.1 Caractéristiques

- **Mémorisation de 150 mesures** avec l'heure et la date pour 2 utilisateurs.
- **Indicateur d'évaluation de la tension artérielle** affichant la plage dans laquelle se situent vos mesures de la tension artérielle (selon l'Organisation mondiale de la Santé).
- **Détection de battements cardiaques irréguliers**
- **Mode de mesure moyenne 3X** qui prend 3 mesures consécutives de la tension artérielle et calcule une mesure moyenne (lorsque le réglage approprié est utilisé).
- **Moyenne BIOS** des 3 dernières mesures.

Cet appareil est facile à utiliser et les études cliniques ont prouvé qu'il offrait une excellente précision. Avant d'utiliser le tensiomètre modèle W250, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et conservez-le en lieu sûr pour consultation future.

Ce tensiomètre répond aux exigences de précision d'Hypertension Canada et sa précision clinique a été éprouvée.

1.2 Informations importantes

Référez-vous aux volets suivants pour apprendre les consignes de sécurité importantes et comment prendre soin de votre tensiomètre de poignet de BIOS Diagnostics^{MC}.

1.2A Consignes de sécurité

- N'oubliez pas qu'en prenant soi-même sa tension artérielle, on ne fait que prendre une mesure; ce n'est ni un diagnostic ni un traitement. Vous devez toujours discuter de vos mesures avec votre médecin qui est familier avec vos

antécédents familiaux.

- Si vous suivez un traitement médical et vous 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 la tension artérielle à la maison ainsi que vos mesures prises à la clinique médicale.
- Tentez 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 de votre tension artérielle et de cette manière il pourra vous traiter en conséquence.
- L'hypertension matinale (>130/80 mm Hg) : Plusieurs études récentes 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 caractéristique de la tension artérielle pendant les changements physiologiques lorsque vous passez du sommeil au lever.
- 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, tentez 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.

- Le bracelet de poignet ne doit pas être appliqué sur des plaies, car cela pourrait aggraver les blessures.
- **NE PLACEZ PAS** le bracelet de poignet sur un bras utilisé pour des perfusions intraveineuses, tout accès intravasculaire, une thérapie ou un court-circuit artérioveineux. Le gonflement du bracelet peut bloquer temporairement la circulation sanguine, ce qui peut être nuisible à la personne.
- 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 du tabac.
- 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 surveiller la fréquence des stimula-

teurs cardiaques.

- Si vous avez été diagnostiqué pour une arythmie sévère, des battements cardiaques irréguliers, une constriction vasculaire, un trouble hépatique ou le diabète; ou si vous portez un stimulateur cardiaque; ou si vous êtes enceinte; les mesures prises par cet appareil ne peuvent être utilisées 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, respectez les directives suivantes :

- Insérez les piles en respectant la polarité. N'utilisez pas de piles rechargeables.
- Mettez l'appareil hors tension 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, différentes marques ou différents 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 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 de tout 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 pas** l'appareil à la lumière directe du soleil, à de l'humidité excessive ou à des endroits poussiéreux.
- 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 bracelet peuvent être enlevées avec précaution à l'aide d'un chiffon humide et du savon.
- **Ne lavez pas** le bracelet.
- **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 de téléphones mobiles, d'appareils à micro-ondes ou d'autres appareils générant de forts champs électromagnétiques pourrait affecter son fonctionnement.
- **N'utilisez pas** cet appareil à proximité d'appareils générant 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 tensiomètres

Plusieurs questions surviennent lorsque deux tensiomètres sont comparés dans le but de vérifier la précision de l'un de ceux-ci. Une comparaison précise demande des mesures répétables et prises sous les mêmes conditions que les

mesures prises par 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 il doit s'être détendu pendant 5 minutes avant de prendre la première mesure pour permettre la stabilisation de la tension artérielle. Le dos, le coude et l'avant-bras du sujet doivent être soutenus et le centre du bracelet doit être positionné au niveau de l'oreillette cardiaque droite. Le sujet ne doit pas parler ou bouger pendant la mesure et si l'on compare la mesure à une jauge anéroïde ou à une colonne de mercure, les observateurs doivent éviter les écarts causés par la parallaxe et ils doivent 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 des cabinets médicaux n'ont pas l'équipement nécessaire pour mesurer la tension artérielle à partir de deux appareils. La prise adéquate de 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 faite. 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 de la tension artérielle. L'erreur technique standard provenant à la fois des appareils professionnels et des appareils pour les consommateurs est normalement de ± 3 mm Hg. Donc, un écart de 6 mm Hg est acceptable même si les appareils fonctionnent conformément à leurs spécifications.

Toute comparaison effectuée sans utiliser un « appareil de référence » et sans suivre les procédures décrites ci-dessus ne produira pas de résultats fiables. De plus, afin d'effectuer un test précis, l'appareil de référence doit également avoir été testé comparativement à une autre référence connue pour attester sa précision avant d'être utilisé comme référence à des fins de comparaison.

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 très rares, le bracelet 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 bracelet se branche au tensiomètre. Ces deux problèmes de perte d'air causeront potentiellement des erreurs de précision; autrement, le produit fonctionnera précisément sans dévier de l'étalonnage.

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 artérielle (ou « l'hypertension ») est la pression à partir de laquelle une pression artérielle moyenne normale est considérée comme trop élevée et présente d'autres risques pour la santé, notamment une crise cardiaque, un AVC, la démence, l'insuffisance rénale, une cardiopathie et le dysfonctionnement érectile. Elle est exprimée sur deux chiffres: tension 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

Lors de l'automesure au repos à domicile, la tension artérielle est trop élevée lorsque la tension diastolique est supérieure à 80 mm Hg ou la tension systolique est supérieure à 130 mm Hg. Si vos mesures se situent régulièrement dans ces plages, veuillez consulter immédiatement votre médecin. À long terme, des valeurs élevées de la tension artérielle peuvent endommager les vaisseaux sanguins et les organes vitaux comme les reins et le cœur.

Systolique	Diastolique	Commentaires
Inférieure à 120	Inférieure à 80	Cette plage est considérée comme « optimale ».
120 à 129	70 à 79	Cette plage est considérée comme « élevée » ou la plage de la « préhypertension ». Consultez votre professionnel de la santé. Des modifications de votre mode de vie peuvent être nécessaires pour éviter de développer une hypertension.
130 à 139	80 à 89	Ceci est la plage de l'« hypertension ». Discutez de cette condition avec votre médecin. Des médicaments et des modifications de votre mode de vie sont des traitements typiques.
140 à 179	90 à 119	Discutez de cette condition avec votre médecin. Des médicaments et des modifications de votre mode de vie sont nécessaires pour contrôler votre hypertension.
180 et plus	120 et plus	Ceci est la plage de la « crise hypertensive ». Consultez votre médecin immédiatement ou rendez-vous à un hôpital si vous ressentez des douleurs au thorax, un essoufflement ou des symptômes d'un accident vasculaire cérébral.

Tableau adapté pour inclure les nouvelles informations présentées dans le document « understanding and measuring your blood pressure » (comprendre et gérer sa tension artérielle) publié par Hypertension Canada en 2025.

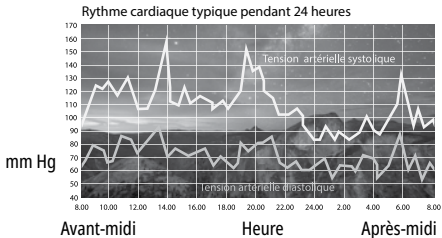
Remarques importantes pour les Canadiens :

*** Hypertension mesurée à la maison $\geq 130/80$**

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 dans le cabinet du médecin, il se peut que l'anxiété et la tension augmentent votre tension artérielle; c'est

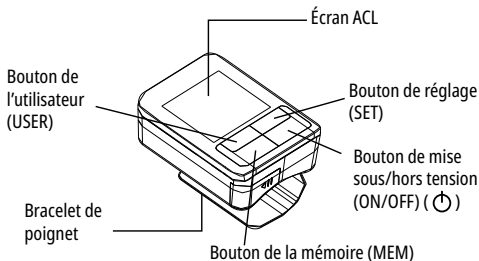
ce que l'on appelle le « syndrome de la blouse blanche ». Il n'est pas inhabituel que les mesures de la tension artérielle varient lors d'une visite au cabinet médical.

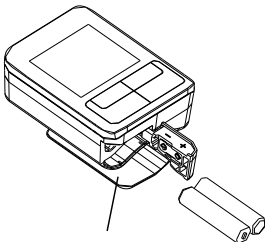
c) Pourquoi devrais-je surveiller ma tension artérielle à la maison?

Une ou deux mesures ne donnent pas une indication juste de votre tension artérielle normale. Il est important de prendre des mesures quotidiennes régulières de votre tension artérielle et de garder ces mesures en note pendant une certaine période. Ces mesures peuvent aider votre médecin à établir un diagnostic et à prévenir des problèmes de santé potentiels.

2. Démarrage

2.1 À propos du tensiomètre modèle W250

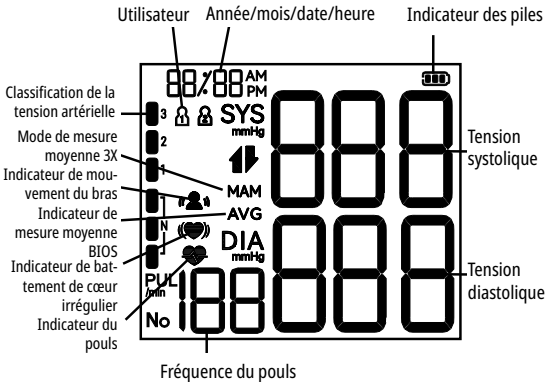




Couvercle du compartiment
des piles

2.2 À propos de l'écran ACL

L'écran ACL affiche les mesures de la tension systolique et de la tension diastolique ainsi que la fréquence cardiaque. Il affiche aussi les mesures déjà enregistrées ainsi que la date et l'heure lorsque l'utilisateur appuie sur le bouton approprié.



2.3 Insertion des piles

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

1. Ouvrez le couvercle du compartiment des piles dans la direction indiquée.
2. Insérez deux piles AAA en respectant la polarité indiquée.
3. Remettez en place le couvercle du compartiment des piles.

REMARQUE : Remplacer les piles dès que le symbole de piles faibles  s'affiche, lorsque l'affichage est sombre, ou si l'affichage ne s'illumine pas lorsque vous mettez l'appareil sous tension. Remplacer toutes les piles à la fois – mélanger des piles neuves et usées est dangereux. Veuillez consulter votre

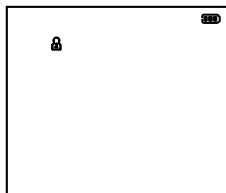
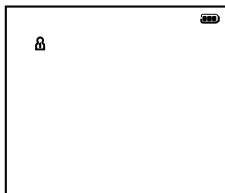
service de gestion des déchets local pour obtenir des directives sur la méthode appropriée pour éliminer les piles usées. Les piles usées peuvent nuire à l'environnement et elles ne doivent pas être jetées avec les déchets domestiques.

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 de votre fréquence du pouls.

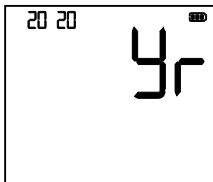
3.1 Sélection de l'utilisateur

1. Commencez en vous assurant que l'appareil est hors tension, mais que les piles sont insérées dans l'appareil.
2. Appuyez sur le bouton de réglage (**SET**) pour basculer entre l'utilisateur  ou l'utilisateur . Appuyez sur le bouton de mise sous/hors tension (**ON/OFF** []) pour confirmer votre sélection.

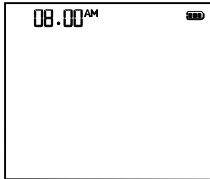
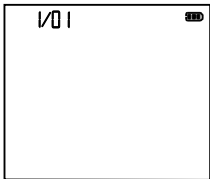


3.2 Réglages de l'heure, de la date et de l'année

1. Commencez en vous assurant que l'appareil est hors tension, mais que les piles sont insérées dans l'appareil.
2. Appuyez sur le bouton de réglage (**SET**) pour lancer le mode de l'heure et de la date.
3. L'année sera réglée en premier. Utilisez le bouton de la mémoire (**MEM**) pour choisir l'année et appuyez sur le bouton de réglage (**SET**) pour mémoriser votre choix.



4. Répétez la procédure pour régler le mois en utilisant le bouton de la mémoire (**MEM**). Appuyez sur le bouton de réglage (**SET**) pour mémoriser le mois.
5. Répétez la procédure pour régler la date.



6. L'heure et ensuite les minutes peuvent être réglées en suivant la même procédure en utilisant le bouton de la mémoire (**MEM**). Terminez le processus en appuyant sur le bouton de réglage (**SET**). L'utilisateur, l'année, le mois, la date, les heures et les minutes seront réglés et mémorisés.
7. Le système vous demandera ensuite de choisir entre le mode d'affichage de l'heure en format 12 heures ou 24 heures. Faites votre choix à l'aide du bouton de la mémoire (**MEM**) pour basculer entre les deux options. Utilisez le bouton (**SET**) pour faire la sélection.
8. Vous pouvez ensuite choisir le mode d'affichage de la date en utilisant les mêmes boutons :
 - a. États-Unis (mois/date)
 - b. Europe (date/mois)

Après avoir sélectionné le mode d'affichage de la date, l'appareil vous demandera de choisir entre « CON OFF » et « CON ON ». Cette sélection activera le mode de mesure moyenne 3X qui sera expliqué dans la section 3.4.

Pour modifier un réglage, vous devez répéter la procédure et confirmer chaque réglage en appuyant sur le bouton de réglage (SET).

3.3 Obtention de mesures précises

Votre tension artérielle peut varier d'après plusieurs facteurs, conditions physiologiques et votre milieu.

Suivez les directives suivantes afin d'obtenir des mesures précises exemptes d'erreurs de votre tension artérielle et de votre fréquence du pouls.



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



Éviter de boire du café et de fumer 1 heure avant la mesure et aucun exercice 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.



S'assurer que le bracelet est au niveau du cœur et que le bras est supporté sur la table.



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



Se détendre calmement 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.

3.3B 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 oreiller ou une serviette comme soutien, s'il y a lieu.

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. Toute différence de 15 cm en hauteur a pour conséquence une erreur de mesure de 10 mm Hg.
- Un bracelet lâche fausse les résultats.
- Lors de mesures répétées, le sang s'accumule dans le bras, ce qui peut occasionner des résultats erronés. Les mesures consécutives de la tension artérielle doivent être répétées après une pause d'au moins 15 secondes ou après avoir relevé votre bras pour permettre au sang accumulé de refluer.

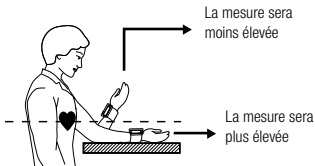
3.3C Ajustement au poignet

- a) Retirez tous les accessoires (montre, bracelet, etc.) de votre poignet gauche. Si votre médecin vous a diagnostiqué une mauvaise circulation dans le bras gauche, utilisez le poignet droit.
- b) Roulez ou relevez votre manche pour exposer votre peau.

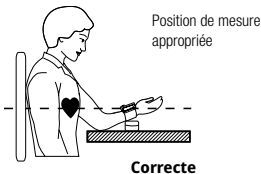
- c) Placez le bracelet sur le poignet gauche, la paume de votre main vers le haut et l'écran ACL dirigé vers vous.
- d) Le bracelet doit être ajusté de façon à être confortable, mais pas trop serré. Le bracelet accommodera un poignet d'un diamètre de 13,5 à 21,5 cm (5,25 po à 8,5 po).

3.4 La mesure de votre tension artérielle

IMPORTANT : Maintenez votre bras dans une position détendue et veillez à ce que l'appareil soit à la même hauteur que votre cœur. Vous pouvez utiliser une serviette roulée ou l'étui de rangement pour supporter le bras.



Incorrecte



- a) Demeurez assis à une température ambiante confortable pendant au moins 5 minutes, puis commencez la mesure.
- b) Appuyez sur le bouton de mise sous/hors tension (**ON/OFF** []) pour commencer la mesure. L'appareil effectuera un autodiagnostic. Il émettra ensuite un timbre long indiquant le début de la mesure.
- c) La pompe commencera à gonfler le bracelet 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.
- d) Lorsque la pression adéquate est atteinte, la pompe cessera de fonctionner et la pression chutera lentement. Si la pression adéquate n'a pas été atteinte, l'appareil pompera automatiquement plus d'air dans le bracelet.
- e) Pendant la mesure, le symbole du cœur  clignotera à l'écran lorsqu'un battement du cœur est détecté.
- f) À la fin de la mesure, l'appareil émettra 4 bips rapides. Les résultats, comprenant la tension systolique, la tension diastolique et le pouls, s'afficheront à l'écran, en plus de toutes les icônes applicables. **Voir la section 2.2. pour la signification des icônes.**

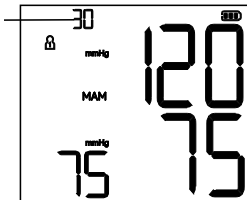
- g) La mesure demeure dans l'appareil jusqu'à ce qu'il soit mis hors tension. Si vous n'appuyez pas sur d'autres boutons, l'appareil se mettra hors tension automatiquement après 3 minutes.

Mode de mesure moyenne 3X

Suivez les étapes qui suivent pour prendre 3 mesures continues à l'aide du mode de mesure moyenne 3X :

- Tout d'abord, vous devez activer le mode de calcul de mesure moyenne 3X. L'appareil mis hors tension, appuyez 8 fois sur la touche de réglage (**SET**) jusqu'à ce que CON OFF apparaisse à l'écran (si CON ON apparait, cela signifie que le mode de calcul de la mesure moyenne 3X est déjà activé). Utilisez la touche de la mémoire (**MEM**) pour alterner entre ON et OFF. Utilisez la touche de réglage (**SET**) pour sélectionner votre choix.
- Appuyez sur le bouton de mise sous/hors tension (**ON/OFF** []) pour mettre l'appareil hors marche. La sélection du mode demeurera en mémoire.
- Mettez le bracelet correctement sur votre poignet et appuyez sur le bouton de mise sous/hors tension (**ON/OFF** []) pour commencer la mesure.
- L'appareil prendra automatiquement 3 mesures de la tension artérielle en série. À la fin de chaque mesure, la valeur mesurée sera affichée. Un compte à rebours de 30 secondes commencera avant chaque mesure suivante.

Compte à rebours



e) À la fin des 3 mesures, la valeur moyenne sera affichée à l'écran.

REMARQUE : En cas d'erreur lors d'une des mesures, l'appareil se mettra hors tension et il n'affichera pas une valeur moyenne finale.

Apparition de l'indicateur de battement de cœur irrégulier durant la mesure

En plus de la mesure, l'icône "♥" apparaîtra à l'écran si un battement de cœur irrégulier a été détecté lors de la mesure. Si l'icône "♥" apparaît fréquemment (c.-à-d., plusieurs fois par semaine), cela peut être une indication d'un problème cardiaque plus sérieux et vous devriez contacter votre médecin. Un battement cardiaque irrégulier est défini comme un rythme qui est soit 25 % plus lent ou plus rapide que le rythme cardiaque moyen détecté lors de la mesure de la tension artérielle systolique et de la tension artérielle diastolique.

Indicateur de mouvement du bras durant la mesure

L'icône "👤" peut clignoter en présence de mouvement du bras durant la mesure. L'apparition de cette icône signifie que la mesure peut être imprécise.

et vous devriez prendre une nouvelle mesure tout en vous assurant de ne pas bouger durant la mesure.

3.5 Interruption d'une mesure

Vous pouvez interrompre une mesure à n'importe quel moment en appuyant sur le bouton de mise sous/hors tension (**ON/OFF** []) (par exemple, en cas de malaise ou lorsque vous éprouvez une sensation de pression désagréable).

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

Il est normal que la tension artérielle varie considérablement au milieu de la journée, lorsque la plupart des gens sont occupés à leurs tâches quotidiennes. Hypertension Canada recommande de mesurer la tension artérielle le matin et le soir pour éviter cette variabilité. À la fin d'une mesure, l'appareil enregistre automatiquement chaque résultat, y compris la date et l'heure.



AVANT-MIDI

Prendre : 2 mesures à 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.



APRÈS-MIDI

Prendre : 2 mesures à 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 1^{er} jour

Faire la moyenne des mesures des jours 2 à 7

= Moyenne

< 130/80 mm Hg = NON

Pas d'hypertension

≥ 130/80 mm Hg = OUI

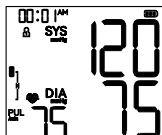
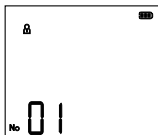
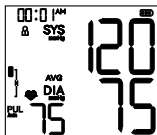
Hypertension

***Remarque :** 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.

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

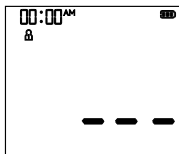
Ce tensiomètre enregistre automatiquement 150 mesures pour chaque utilisateur. L'enregistrement le plus ancien est remplacé par la dernière mesure lorsqu'il y a plus de 150 mesures en mémoire pour chaque utilisateur.

Appuyez sur le bouton de la mémoire (**MEM**) pour mettre l'appareil hors tension. La moyenne des 3 dernières mesures s'affichera. Continuez à appuyer sur le bouton de la mémoire (**MEM**) pour faire défiler l'historique des mesures individuelles avec la date et l'heure.



3.8 Effacement des mesures mémorisées

Si vous êtes sûr de vouloir effacer définitivement toutes les mesures enregistrées, lorsque l'appareil est hors tension, appuyez et tenez enfoncés le bouton de la mémoire (**MEM**) et le bouton de mise sous/hors tension (**ON/OFF** []) simultanément pendant environ 3 secondes. Le tensiomètre émettra un bip indiquant que les mesures ont été effacées.



Appuyez sur le bouton de mise sous/hors tension (**ON/OFF** []) pour mettre l'appareil hors tension.

REMARQUE : Assurez-vous d'avoir sélectionné l'utilisateur approprié avant de suivre la procédure d'effacement des mesures ci-haut puisque les mesures ne peuvent pas être récupérées après avoir été effacées.

3.9 Indicateur d'évaluation de la tension artérielle

Les barres à gauche de l'écran vous montrent la plage dans laquelle les mesures de la tension artérielle se situent. Dépendamment de la hauteur de la barre, la mesure lue est soit dans la plage normale (verte), dans la plage limite (jaune) ou dans la plage dangereuse (rouge).

La classification est basée sur les normes adoptées par l'Organisation mondiale de la Santé.*

Tableau adapté pour inclure les nouvelles informations présentées dans le document « understanding and measuring your blood pressure » (comprendre et gérer sa tension artérielle) publié par Hypertension Canada en 2025.

Référez-vous au tableau ci-dessous pour les détails de la classification.

	SYS (mmHg)	DIA
Rouge	180 ▲	120 ▲
Rouge	140 à 179	90 à 119
Rouge	130 à 139	80 à 89
Jaune	120 à 129	70 à 79
Vert	110 à 119	70 à 79
Vert	▼110	▼70

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

- Si la barre s'aligne avec la première ou la deuxième barre verte, votre mesure est dans la zone verte, ou « normale ».
- Si la barre s'aligne avec la troisième barre, elle est dans la zone jaune qui est considérée comme une tension « élevée » ou de la « préhypertension ».
- Si la barre s'aligne avec la quatrième barre, elle est dans la zone rouge du « stade 1 de l'hypertension ».
- Si la barre s'aligne avec la cinquième barre, elle est dans la zone rouge du « stade 2 de l'hypertension ».
- Si la barre s'aligne avec la sixième barre, elle est dans la zone rouge de la « crise hypertensive ».

4. Messages d'erreur et dysfonctionnements

Si une erreur se produit pendant la mesure, le code d'erreur correspondant est affiché à l'écran.

Er- reur	Cause possible	Solution
Er1	Incapable de détecter la tension ou pression faible.	Assurez-vous que le bracelet est bien mis en place avant la mesure.
Er2	Le bracelet n'est pas bien ajusté.	Assurez-vous que le bracelet est bien mis en place avant la mesure.

Er3	Compression inappropriée causée par le mouvement du corps ou du bras.	Assurez-vous que le bras et le corps ne bougent pas durant la mesure.
Er4	La tension est supérieure à 300 mm Hg	Assurez-vous que le bracelet est bien mis en place avant la mesure.
Er5	La tension est supérieure à 15 mm Hg pendant 3 minutes	Assurez-vous que le bracelet n'est pas noué ou que la vanne d'évent n'est pas obstruée.
Er6	Les mesures de la tension artérielle sont hors de la plage normale	Reposez-vous pendant 5 minutes et tentez de prendre une nouvelle mesure.
	Piles faibles ou épuisées	Remplacez les piles.

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

Dysfonctionnement	Solution
L'écran est vide lorsque l'appareil est mis sous tension.	1. Vérifiez la polarité des piles. 2. Vérifier si les piles doivent être remplacées.
L'appareil échoue fréquemment lors de la mesure de la tension artérielle, ou les mesures sont trop élevées ou trop basses.	1. Vérifiez la position et la tension du bracelet. Le bracelet doit être ajusté, mais pas trop serré. 2. Mesurez à nouveau la tension artérielle en vous assurant que vous êtes resté immobile pendant une durée suffisante pour garantir une mesure précise.
Chaque mesure produit des résultats différents même si l'appareil fonctionne normalement et les mesures affichées sont normales.	Notez que 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. Remarque : Les personnes qui visitent leur médecin ressentent souvent de l'anxiété, ce qui peut se traduire par une tension artérielle plus élevée que celle mesurée à la maison.

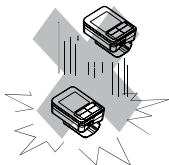
Pour obtenir de l'aide, appelez le service d'assistance téléphonique de BIOS Medical au 1 866 536-2289.

5. Soin et entretien

a) 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.



b) Nettoyez l'appareil avec un chiffon sec et doux. N'utilisez pas d'essence, de diluants ou de solvants similaires. Les taches sur le bracelet peuvent être enlevées avec précaution à l'aide d'un chiffon humide et du savon. Le bracelet ne doit pas être lavé au lave-vaisselle ou dans la machine à laver les vêtements. Ne pas immerger l'appareil dans l'eau.



c) Le tensiomètre comprend des pièces fragiles et il doit être manipulé avec précaution.

d) N'ouvrez jamais le tensiomètre. 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.

6. Garantie limitée de 5 ans

Ce tensiomètre de BIOS Diagnostics^{MC} comporte une garantie limitée de 5 ans contre tous défauts à partir de la date d'achat. La garantie est seulement applicable au propriétaire initial. Cette garantie ne couvre pas le système de gonflage, incluant le bracelet et la vessie. La garantie ne couvre pas les dommages résultant d'un abus 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 service d'assistance téléphonique et parlez à une personne de notre service à la clientèle qui prendra les dispositions nécessaires pour que votre appareil soit testé ou remplacé 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 : 1 866 536-2289**.

Si un correctif 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 testera ou 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.

7. Spécifications techniques

Environnement de service	Température : 10 °C à 40 °C (50 °F à 104 °F) Humidité relative : 15 % à 93 % Pression : 800 hPa à 1060 hPa
Environnement de rangement/transport	Température : -25 °C à 55 °C (-13 °F à 131 °F) Humidité relative : ≤ 93 %
Taille du bracelet	13,5 cm à 21,5 cm (5,3 po à 8,5 po)
Poids	Approx. 113 g (sans les piles)
Dimensions	Approx. 86 mm x 64 mm x 30 mm (L. x l. x H.)

Méthode de mesure	Oscillométrie	
Plage de mesure	0 à 299 mm Hg	
Plage du pouls	40 à 180 battements par minute	
Résolution	1 mm Hg	
Précision statique	Tension de l'ordre de ± 3 mm Hg	
Précision du pouls	± 5 % de la mesure	
Alimentation	2 piles alcalines AAA	
Durée des piles	Approx. 2 mois au rythme de 3 tests par jour	
Normes de référence	IEC 60601-1 IEC 60601-1-11 IEC 60601-1-2 IEC 80601-2-30:2019	ISO 14971:2019 ISO 10993-1 ISO 10993-5 ISO 10993-10



Lire attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser cet appareil, surtout les directives de sécurité. Conserver le mode d'emploi 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.



Paper



Papier

BIOS I Medical

MANUFACTURED BY/FABRIQUÉ PAR :

THERMOR LTD.

16975 LESLIE STREET

NEWMARKET, ON L3Y 9A1

MADE IN CHINA/FABRIQUÉ EN CHINE

WWW.BIOSMEDICAL.COM



100% Canadian Owned & Operated

Propriétaire-exploitant canadien à 100 %