

TENSIOMÈTRE

Progression

Mode d'emploi
Modèle : BD255



Pour l'avancement
de la mesure à
domicile depuis 1973

Allez sur le site biosmedical.com
pour un registre de surveillance
de la tension artérielle **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 domestiques ont été utilisés par les Canadiens depuis les 30 dernières années.

Tous les appareils BIOS Diagnostics^{MC} sont conçus 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 en ce qui concerne la surveillance 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 – Progression

Mode d'emploi

Table des matières

1. Introduction

- 1.1 Caractéristiques
- 1.2 Informations importantes
 - 1.2A Consignes de sécurité
 - 1.2B Soins de l'appareil
 - 1.2C Comparaison des mesures avec d'autres tensiomètres
 - 1.2D Étalonnage
- 1.3 Signification des mesures
- 1.4 Valeurs normales de la tension artérielle
- 1.5 Questions et réponses courantes sur la tension artérielle

2. Démarrage

- 2.1 À propos du tensiomètre modèle BD255
- 2.2 À propos de l'écran ACL
- 2.3 Insertion des piles

3. Utilisation de l'appareil

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

4. Messages d'erreurs et de dysfonctionnements

5. Soin et entretien

6. Garantie limitée de 7 ans

7. Spécifications techniques

1. Introduction

Nous vous remercions pour l'achat du tensiomètre Progression 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 santé. Cet appareil vous permet de surveiller régulièrement votre tension artérielle et de tenir un registre de vos mesures, à titre de référence, pour en discuter avec votre médecin lors d'un diagnostic et pour maintenir votre tension artérielle à un niveau sain.

Indications d'utilisation :

Ce tensiomètre (modèle BD255) 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 BD255 est doté de la technologie oscillométrique pour mesurer la tension artérielle et la fréquence du pouls. Le brassard est enroulé autour de l'arrière-bras et se gonfle automatiquement au moyen de la pompe à air. 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 est affichée à l'écran.

- **Mémoire** pour 2 utilisateurs avec 150 mesures de la tension artérielle, incluant la date et l'heure, mémorisées.
- **La technologie de mesure du gonflage** permet de mesurer rapidement et précisément la tension artérielle pendant le gonflage du brassard, ce qui réduit considérablement la durée de la mesure et minimise l'inconfort causé par une compression prolongée du brassard.
- **Indicateur d'évaluation de la tension artérielle** affichant la plage sur laquelle les mesures de votre tension artérielle se situent selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS).
- **Détection de battement cardiaque irrégulier.**
- **Mode de mesure moyenne 3X** prenant 3 mesures consécutives de la tension artérielle et calculant la valeur moyenne de celles-ci pour fournir une seule mesure (lorsque le mode approprié est sélectionné).

- **Valeur moyenne BIOS** affichant la moyenne des 3 mesures les plus récentes.

Cet appareil est d'utilisation facile et son excellente précision a été éprouvée dans le cadre d'études cliniques. Avant d'utiliser le tensiomètre modèle BD255, lisez attentivement ce mode d'emploi et conservez-le dans un endroit sûr.

Cet appareil est conforme aux exigences de précision d'Hypertension Canada et sa précision a été éprouvée lors d'essais cliniques.

1.2 Informations importantes

Consultez les sections qui suivent pour vous familiariser avec des directives de sécurité importantes sur l'entretien de votre tensiomètre Progression 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 pas un diagnostic ou un traitement. Vos mesures doivent toujours être discutées avec votre médecin qui est familier avec vos antécédents familiaux.
- Si vous suivez un traitement médical et 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 tension artérielle à la maison de même que les 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 dans votre tension artérielle et, de cette manière, il pourra vous traiter en conséquence.
- L'hypertension matinale (>130/80 mm Hg) : Récemment, plusieurs études ont souligné des risques cardiovasculaires élevés (insuffisance cardiaque,

accident vasculaire cérébral et angine de poitrine) reliés à « l'hypertension matinale ». Il y a une augmentation représentative de la tension artérielle pendant les changements physiologiques du sommeil aux moments suivant le réveil.

- Le matin est la période idéale de la journée 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 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 quelques minutes avant de prendre votre tension artérielle.
- Le brassard ne doit pas être placé sur une plaie, puisque ceci pourrait causer d'autres blessures.
- **Ne placez pas** le brassard sur un bras utilisé pour des perfusions intraveineuses ou tout autre accès intravasculaire, thérapie ou court-circuit artérioveineux. Le gonflage du brassard peut bloquer temporairement la circulation sanguine, ce qui peut causer des dommages au porteur.
- 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.
- Pendant ou 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 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.

- L'affichage du pouls ne convient pas à titre de méthode de surveillance de 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.
 - Mettez l'appareil hors tension après 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 différentes grandeurs 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.
 - **N'utilisez pas** de piles rechargeables.

1.2B Soins de l'appareil

Pour prolonger la durée de vie de votre tensiomètre, notez les directives suivantes :

- **Ne laissez pas** tomber et ne frappez pas votre appareil. Évitez les secousses et chocs brusques afin de prévenir tout dommage à l'appareil.
- **N'insérez aucun** corps étranger à l'intérieur de toute ouverture ou 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. 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.
- **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 suffisamment petites pour être avalées.
- L'utilisation de cet appareil à proximité immédiate 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 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 cet appareil.

1.2C Comparaison des mesures avec d'autres tensiomètres

Plusieurs questions surviennent lorsque deux tensiomètres sont comparés dans le but de vérifier la précision de l'un d'eux. Une comparaison précise requiert des mesures répétitives sous les mêmes conditions qu'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 être détendu depuis 5 minutes avant de prendre la première mesure pour permettre la stabilisation de la tension artérielle. Le dos, les coudes et les avant-bras des sujets doivent être soutenus et le centre du brassard devrait être positionné au niveau de l'oreillette cardiaque droite. Les sujets ne doivent ni parler ni bouger pendant la mesure et, si l'on compare à une jauge anéroïde ou à une colonne de mercure, les observateurs devraient être consciencieux des écarts causés par la parallaxe et éviter d'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 les procédures décrites ci-dessus ne produira pas des résultats fiables. De plus, pour effectuer un test précis, l'appareil de référence doit également être testé comparativement à une autre référence connue pour attester sa précision avant d'être utilisé comme référence pour des comparaisons.

1.2D 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.

1.3 Signification des mesures

La tension artérielle est la pression dans vos vaisseaux sanguins lorsque le sang circule dans votre organisme. Une tension artérielle élevée ou « hypertension » est la pression par laquelle une tension artérielle normale est considérée trop élevée et pourrait présenter d'autres risques, tels que crise cardiaque, AVC, démence, insuffisance rénale, cardiopathie et dysfonctionnement érectile. Elle est exprimée sur deux chiffres : 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 Valeurs normales de la tension artérielle

Au repos, lors de l'automesure à domicile, la tension artérielle est considérée comme trop élevée lorsque la tension diastolique est supérieure à 80 mm Hg ou la tension systolique est supérieure à 130 mm Hg. Si vous obtenez des mesures constantes dans cette plage, 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. Veuillez également consulter votre médecin si la tension artérielle est trop basse, c'est-à-dire si les valeurs systoliques sont inférieures à 105 mm Hg ou si les valeurs diastoliques sont inférieures à 60 mm Hg.

Systolique	Diastolique	Commentaires
Inférieure à 120	Inférieure à 80	Cette plage est considérée « optimale ».
120 à 129	70 à 79	Cette plage est considérée comme « élevée » ou la plage de la « préhypertension ». Discutez de cette condition avec votre médecin. Des modifications de votre mode de vie peuvent être nécessaires pour éviter l'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.

Remarque : Un diagnostic d'hypertension doit être confirmé par un professionnel de la santé. Un médecin devrait évaluer toutes mesures de tension artérielle inhabituelles. 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 avec des problèmes sous-jacents, tels que le diabète sucré ou une maladie rénale chronique.

Informations importantes pour les Canadiens :

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

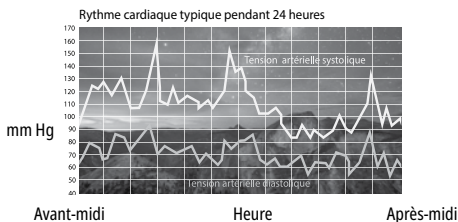
Pour de plus amples renseignements, visitez notre site Web www.biosmedical.com.

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 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 ». Il est connu que la surveillance de la tension artérielle à domicile permet de mieux prédire les résultats de santé que les mesures prises au cabinet du médecin.

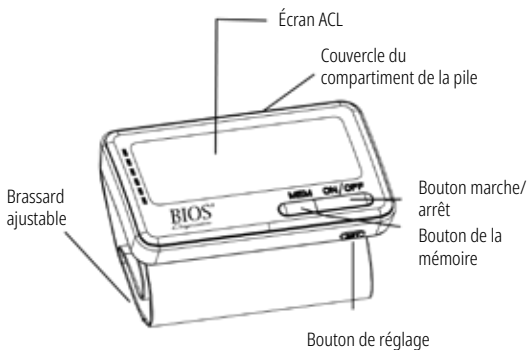
c) Pourquoi devrais-je surveiller ma tension artérielle à la maison?

Une ou deux mesures ne donnent pas une indication juste de votre tension artérielle normale. Il est important de régulièrement mesurer votre tension artérielle de façon quotidienne et de garder un registre de ces mesures pendant une certaine période. Cette information peut être utilisée pour aider votre médecin à établir un diagnostic et prévenir des problèmes de santé potentiels. Selon l'avis des experts, les patients ayant une tension artérielle normale peuvent tirer profit d'une semaine de mesure tous les trois mois.

2. Démarrage

2.1 À propos du tensiomètre modèle BD255

Cette section décrit les différents éléments du tensiomètre Progression.

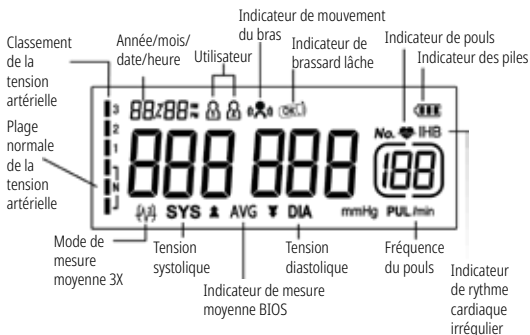


Brassard pour l'arrière-bras :

Brassard de taille ajustable adapté pour une circonférence de bras entre 22 cm et 42 cm (8,6 po et 16,5 po).

2.2 À propos de l'écran ACL

L'écran ACL affiche les mesures de la tension artérielle systolique, de la tension artérielle diastolique ainsi que votre fréquence cardiaque. Il affiche également les mesures précédemment enregistrées, ainsi que la date et l'heure, lorsque le bouton approprié est enfoncé.



2.3 Insertion des piles

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

1. Ouvrez le couvercle du compartiment des piles dans la direction affichée.
2. Insérez trois piles AAA en respectant la polarité indiquée.
3. Remplacez le couvercle du compartiment des piles.



3. Utilisation de l'appareil

3.1 Sélection de l'utilisateur

1. Commencez la procédure en vous assurant que l'appareil est hors tension, mais avec les piles installées dans l'appareil.
2. Appuyez sur le bouton de réglage **(SET)** pour lancer le mode de sélection de l'utilisateur.

REMARQUE : Le symbole de l'utilisateur clignotera lorsque ce mode est utilisé.

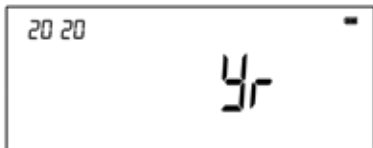
3. Appuyez sur le bouton de la mémoire **(MEM)** pour commuter entre l'utilisateur 1  et l'utilisateur 2 .
4. Appuyez sur le bouton de réglage **(SET)** pour confirmer votre sélection.
5. Appuyez sur le bouton marche/arrêt **(ON/OFF)** pour quitter le mode de

sélection de l'utilisateur, ou appuyez sur le bouton de réglage (**SET**) pour régler l'année, la date et l'heure.



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

1. Commencez la procédure en vous assurant que l'appareil est hors tension, mais avec les piles installées dans l'appareil.
2. Appuyez deux fois sur le bouton de réglage (**SET**) (ou seulement une fois si le mode de sélection de l'utilisateur est présentement utilisé).
3. Utilisez le bouton de la mémoire (**MEM**) pour sélectionner l'année et appuyez sur le bouton de réglage (**SET**) pour confirmer votre sélection.



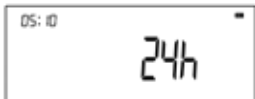
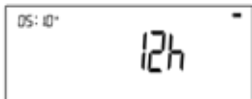
4. Répétez le processus pour régler le mois en utilisant le bouton de la mémoire (**MEM**). Appuyez sur le bouton de réglage (**SET**) pour mémoriser votre sélection.
5. Utilisez le même processus pour régler la date.



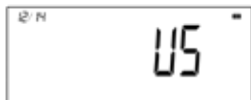
6. L'heure et ensuite les minutes peuvent être réglées en suivant le même processus en utilisant le bouton de la mémoire (**MEM**). Terminez le processus en appuyant sur le bouton de réglage (**SET**). L'utilisateur, l'année, le mois, la date, l'heure et les minutes sont mémorisés dans l'appareil.



7. Ensuite, vous serez invité à sélectionner le format 12 ou 24 heures. Pour ce faire, utilisez le bouton de la mémoire (**MEM**) pour basculer entre les deux options et le bouton de réglage (**SET**) pour sélectionner.



8. Vous pouvez choisir l'un de deux formats d'affichage de la date en utilisant la même série de boutons
- a. États-Unis (mois/date)
 - b. Union européenne (date/mois)



Après avoir réglé l'affichage de la date, vous serez invité à sélectionner CON OFF ou CON ON. Cette sélection active la fonction de calcul de la moyenne de 3 mesures. Cette fonction est expliquée plus en détail sous la section **3.4 Mesure de votre tension artérielle**.

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

3.3 Obtenir des mesures précises

Votre tension artérielle peut varier en fonction de nombreux facteurs, de votre état physiologique et de votre environnement. Suivez les directives suivantes pour obtenir des mesures précises et sans erreur de votre tension artérielle et de votre pouls.

3.3A Conseils pour la prise de mesures précises



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



Vider votre vessie (le cas échéant).



Éviter de prendre du café et de fumer une heure avant la mesure et ne vous exercez pas 30 minutes avant la mesure.



Se détendre calmement pendant 5 minutes. Rester calme et silencieux pendant la mesure.



Ne pas parler pendant la mesure.



Prendre les mesures sur le bras non dominant.



S'asseoir en ayant les jambes décroisées pour ne pas restreindre le flux sanguin.



S'asseoir en ayant 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.

3.3B Sources d'erreur courantes

Tous les efforts exercés par le patient pour soutenir 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 mesure 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.
- Toute différence de 15 cm en hauteur a pour conséquence une erreur de

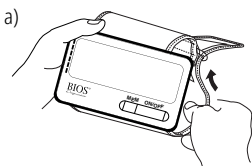
mesure de 10 mm Hg.

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

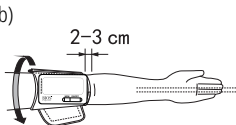
3.3C Mise en place du brassard ajustable

REMARQUE : Visitez le site Web www.biosmedical.com pour regarder une vidéo illustrant la mise en place appropriée du brassard.

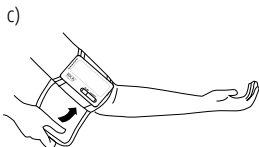
- a) Passez l'extrémité du brassard (avec la bande Velcro^{MD}) au travers de l'anneau métallique pour former un cylindre (ne tenez pas compte de cette étape si le brassard est déjà préparé). Une mise en place adéquate permet à la bande en Velcro^{MD} de se jumeler adéquatement à l'autre extrémité de la bande.



- b) Placez le brassard avec le tensiomètre autour de votre bras. Lorsque le brassard est sur votre bras, le tensiomètre doit être orienté vers vous afin que vous puissiez lire l'écran. Assurez-vous que le bord inférieur du brassard se trouve à environ 1 pouce (2 à 3 cm) au-dessus de l'articulation du coude. Ajustez le brassard de sorte que le repère de l'artère brachiale soit positionné sur l'artère brachiale qui se trouve à l'intérieur du bras (voir la figure b). Le matériau rouge doit être placé sur l'artère brachiale.



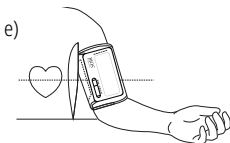
c) Tirez sur le brassard et serrez-le en attachant la bande en Velcro^{MD}. Faites la mesure à l'aide du bras non dominant, à moins qu'il n'y ait une différence >10 mm Hg avec l'autre bras; le cas échéant, utilisez le bras avec la tension la plus élevée.



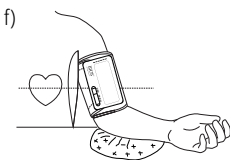
d) Le brassard doit être bien ajusté autour de votre bras, mais il ne doit pas être trop serré de manière à ce que vous puissiez passer deux doigts sous le brassard.



e) Posez votre bras sur une table (paume vers le haut) afin que le brassard soit à la même hauteur que le cœur.



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.



g) Demeurez en position assise à une température ambiante confortable pendant au moins cinq minutes avant de prendre la mesure.

h) Plus de 6 mesures successives peuvent causer une accumulation de sang dans l'avant-bras, ce qui affectera les résultats. Pour améliorer la précision de la mesure, levez le bras où s'effectue la prise de mesure, fermez le poing et détendez ensuite votre main à plusieurs reprises, puis prenez ensuite une autre mesure. Une autre option est de retirer le brassard et attendre 5 minutes avant de répéter la mesure.

i) Si l'appareil a été rangé à une basse température, il faut lui permettre de se stabiliser à la température ambiante pendant au moins une heure, sinon la mesure sera inexacte.

Commentaires :

Continuez à utiliser le même bras pour les comparaisons. Il n'est pas rare qu'il y ait une différence de pression artérielle entre les bras. Dans un premier temps, vérifiez la pression artérielle des deux bras. Si la tension artérielle d'un bras est 10 mm Hg plus élevée, continuez à mesurer sur ce bras.

Les mesures comparables de la pression artérielle nécessitent toujours les mêmes conditions (se détendre pendant plusieurs minutes avant de prendre une mesure).

3.4 Mesure de votre tension artérielle

Lorsque le brassard a bien été installé sur votre bras, vous pouvez effectuer la mesure :

- Demeurez assis dans une pièce à température ambiante confortable pendant au moins 5 minutes, puis prenez la mesure.
- Appuyez sur le bouton marche/arrêt (**ON/OFF**) pour démarrer la mesure. L'appareil effectuera un autotest rapide tout en émettant une longue tonalité. Une fois l'autotest terminé, la pompe commencera à gonfler le brassard. L'augmentation de la pression dans le brassard sera indiquée à l'écran.



- Lorsque l'appareil détecte un battement de cœur, le symbole du cœur "♥" commence à clignoter à l'écran à chaque battement.
- Lorsque la mesure est terminée, vous entendrez 4 bips courts et la tension systolique, la tension diastolique et le pouls s'afficheront à l'écran.



- Les mesures demeurent affichées jusqu'à ce que vous mettiez l'appareil hors

tension. Si vous n'appuyez sur aucun bouton, l'appareil sera mis hors tension automatiquement après environ 3 minutes.

REMARQUE : Le symbole **IHB** s'affiche avec la mesure si un rythme cardiaque irrégulier a été détecté pendant la mesure. Si le symbole **IHB** apparaît fréquemment (par exemple, plusieurs fois par semaine), cela peut indiquer un problème cardiaque plus grave et vous devriez consulter votre médecin.

Mode de mesure moyenne 3X

Pour prendre 3 mesures consécutives en utilisant le mode de mesure moyenne 3X, suivez les étapes suivantes :

a) Vous devez tout d'abord activer le mode de mesure moyenne 3X. Lorsque l'appareil est hors tension, appuyez 9 fois sur le bouton de réglage (**SET**) jusqu'à ce que CON OFF s'affiche à l'écran (si CON ON s'affiche, cela signifie que le mode de mesure moyenne 3X est déjà activé). Utilisez le bouton de la mémoire (**MEM**) pour basculer entre ON (activé) et OFF (désactivé). Utilisez le bouton de réglage (**SET**) pour mémoriser votre sélection.

REMARQUE : Le compte à rebours entre les mesures est automatiquement réglé sur 30 secondes. Si vous souhaitez augmenter cet intervalle à 60 ou 90 secondes, appuyez à nouveau sur le bouton de réglage (**SET**) après avoir sélectionné CON ON (activé), puis utilisez le bouton de la mémoire (**MEM**) pour sélectionner un intervalle de temps. Appuyez sur le bouton de réglage (**SET**) pour confirmer votre sélection.

- b) Appuyez sur le bouton marche/arrêt (**ON/OFF**) pour mettre l'appareil hors tension; les sélections du mode demeureront enregistrées.
- c) Fixez correctement le brassard sur le bras et appuyez sur le bouton marche/arrêt (**ON/OFF**) pour commencer les mesures..
- d) L'appareil prendra automatiquement 3 mesures de la tension artérielle successives. À la fin de chaque mesure, les données s'afficheront à l'écran et un compte à rebours de 30, 60 ou 90 secondes commencera avant le début de la mesure suivante.
- e) À la fin des 3 mesures, la valeur moyenne des trois mesures s'affichera à l'écran.

REMARQUE : Si une erreur se produit lors d'une des mesures, l'appareil se mettra hors tension et il n'affichera pas de mesure moyenne finale.

Indicateur de rythme cardiaque irrégulier apparaissant durant la mesure

Le symbole **IHB** s'affichera en plus de la mesure si un rythme cardiaque irrégulier a été détecté deux fois ou plus au cours de la mesure. Si le symbole **IHB** apparaît fréquemment (par exemple, plusieurs fois par semaine), cela peut indiquer un problème cardiaque plus grave et vous devriez consulter votre médecin.

Un rythme cardiaque irrégulier est défini comme un rythme qui est soit 25 % plus lent, soit 25 % plus rapide que le rythme moyen détecté lors de la mesure de la pression artérielle systolique et diastolique.

Indicateur de mouvement du bras durant la mesure

L'icône “” peut clignoter si le bras bouge pendant la mesure. Si cette icône s'affiche, cela signifie que les mesures peuvent être inexactes et que vous devez recommencer la mesure en veillant à rester immobile pendant toute la durée de celle-ci.

3.5 Interrompre une mesure

Vous pouvez interrompre une mesure en tout temps en appuyant sur le bouton marche/arrêt (**ON/OFF**) (c.-à-d., si vous ne vous sentez pas à l'aise ou si vous ressentez une pression désagréable).

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

Il est normal que la tension artérielle fluctue au cours de la journée en fonction de vos tâches quotidiennes. Hypertension Canada recommande de prendre des mesures le matin et en soirée pour éviter la variabilité.

Lorsque la mesure est terminée, cet appareil mémorise automatiquement chaque résultat, incluant la date et l'heure.



AVANT-MIDI

Prendre : 2 mesures, 1 minute d'intervalle

- Vider la vessie (le cas échéant).
- 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, 1 minute d'intervalle

- Vider la vessie (le cas échéant).
- 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 mmHg

= NON

>130/80 mmHg

= OUI

Pas d'hypertension

Hypertension

***Remarque : Si le résultat est « limite », répétez la série de mesures pour confirmer le résultat. Ces données peuvent**

être utilisées par un professionnel de la santé pour établir un diagnostic d'hypertension.

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

Ce tensiomètre mémorise automatiquement 150 mesures pour chaque utilisateur. La plus ancienne mesure sera remplacée par la dernière mesure lorsque le nombre de mesures sera supérieur à 150 pour chaque utilisateur.

Appuyez sur le bouton de la mémoire (**MEM**). La moyenne des 3 dernières mesures s'affichera.



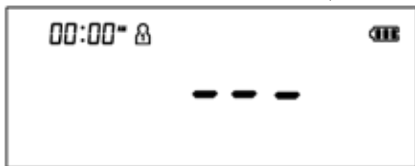
Continuez d'appuyer sur le bouton de la mémoire (**MEM**) pour faire défiler toutes les autres mesures enregistrées (incluant la date et l'heure de chaque mesure).



3.8 Effacer les mesures sauvegardées

Si vous êtes sûr de vouloir supprimer définitivement toutes les mesures mémorisées, appuyez sur le bouton de la mémoire **(MEM)**, Appuyez ensuite sur le bouton de réglage **(SET)** et maintenez-le enfoncé pendant environ 3 secondes. Les mesures de cet utilisateur seront maintenant supprimées. L'appareil passera alors automatiquement en mode de test. Appuyez sur le bouton marche/arrêt **(ON/OFF)** pour mettre l'appareil hors tension.

Pour vérifier que les mesures mémorisées ont bien été effacées, appuyez sur le bouton de la mémoire **(MEM)**. L'écran devrait afficher ce qui suit :



REMARQUE : Assurez-vous que vous avez sélectionné le bon utilisateur avant de suivre la procédure d'effacement des mesures ci-dessus, car la mémoire ne peut pas être récupérée une fois qu'elle a été supprimée.

3.9 Indicateur d'évaluation de la tension artérielle

Les barres à gauche de l'écran montrent la plage dans laquelle chaque mesure de la tension artérielle se situe. 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 de l'hypertension (rouge).

Le classement est basé sur les normes adoptées par l'Organisation mondiale de la Santé*. Consulter le tableau ci-dessous pour obtenir les détails du classement.

	SYS (mm Hg)	DIA	
Rouge	180 ↑	120 ↑	3 — Crise hypertensive
Rouge	140 à 179	90 à 119	2 — Hypertension modérée
Rouge	130 à 139	80 à 89	1 — Hypertension légère
Jaune	120 à 129	70 à 79	↑ — Élevée
Vert	110 à 119	70 à 79	N — Normale
Vert	↓110	↓70	L — Optimale

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.

- Si la barre s’aligne sur la première ou la deuxième barre verte, votre mesure se situe dans la zone verte, ou « normale ».
- Si la barre s’aligne sur la troisième barre, elle se situe dans la zone jaune et elle est considérée comme étant élevée ou dans la zone de la préhypertension.
- Si la barre s’aligne sur la quatrième barre, elle se situe dans la zone rouge de l’« hypertension de stade 1 ».
- Si la barre s’aligne sur la cinquième barre, elle se trouve dans la zone rouge de l’« hypertension de stade 2 ».
- Si la barre s’aligne sur la sixième barre, elle se trouve dans la zone de la « crise hypertensive ».

4. Messages d’erreurs et de dysfonctionnements

Si une erreur survient lors d’une mesure, l’écran ACL affiche le code d’erreur correspondant.

Erreur	Cause possible	Solution
Er1	Incapable de détecter la haute ou la basse pression.	S’assurer que le brassard est bien fixé en place avant d’effectuer la mesure.
Er2	Le brassard est lâche.	S’assurer que le brassard est bien fixé en place avant d’effectuer la mesure.
Er3	Compression inappropriée causée par un mouvement du bras ou du corps.	S’assurer que le corps et le bras demeurent immobiles durant toute la durée de la mesure.

Er4	Pression supérieure à 300 mg Hg.	S'assurer que le brassard est bien fixé en place avant d'effectuer la mesure.
Er5	La pression est supérieure à 15 mm Hg pendant 3 minutes.	S'assurer que le brassard n'est pas noué, ou que la vanne d'évent n'est pas bloquée.
Er6	Les mesures de la tension artérielle sont hors de la plage normale.	Se reposer pendant 5 minutes et prendre une nouvelle mesure.
	Piles faibles.	Remplacer les piles.

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

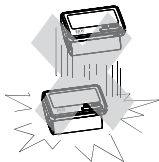
Dysfonctionnement	Solution
L'écran reste vide lorsque l'appareil est mis sous tension.	1. Vérifiez la polarité des piles. 2. Vérifiez si les piles doivent être remplacées.
De façon fréquente, le tensiomètre ne parvient pas à mesurer la tension artérielle, ou les valeurs mesurées sont trop basses ou trop élevées.	1. Vérifiez la position du brassard et la pression du brassard. Le brassard doit être ajusté, mais pas trop serré. 2. Reprenez la mesure de la tension artérielle en vous assurant de demeurer immobile pendant une période suffisante pour vous assurer d'une mesure précise.

Chaque mesure donne des valeurs différentes bien que l'appareil fonctionne correctement et que les valeurs affichées sont normales.	Notez que la tension artérielle fluctue continuellement et que les mesures varient donc dans une certaine mesure.
Les valeurs de la tension artérielle sont différentes de celles mesurées par le médecin.	Enregistrez les mesures quotidiennes à des fins de consultation avec votre médecin. Remarque : les personnes consultant leur médecin ressentent fréquemment de l'anxiété, ce qui peut avoir pour conséquence une tension plus élevée constatée chez le médecin qu'à la maison.

Si vous avez besoin d'aide, appelez le service d'assistance téléphonique de BIOS Medical au numéro 1 866 536-2289.

5. Soin et entretien

- N'exposez pas** l'appareil à des températures extrêmes, à l'humidité, à la poussière ou à la lumière directe du soleil.
- Le brassard contient une poche hermétique sensible. Manipulez-le avec précaution et évitez de le déformer de quelque façon que ce soit en le tordant ou en le pliant.
- Nettoyez l'appareil avec un chiffon sec et doux. **N'utilisez pas** d'essence, de diluants ou de solvants. Les taches sur le brassard peuvent être enlevées à l'aide d'un chiffon humide et de l'eau savonneuse. Le brassard **ne doit pas** être lavé au lave-vaisselle ou dans la machine à laver les vêtements, ou immergé dans l'eau.
- Manipulez le tube du brassard avec soin. **Ne tirez pas** dessus, **ne le nouez pas** et **ne le placez pas** sur des bords coupants.



- e) Le tensiomètre comprend des pièces fragiles et il doit être manipulé avec précaution.
- f) N'ouvrez jamais le moniteur. Cela invaliderait la garantie du fabricant.
- g) Les piles et les instruments électroniques doivent être jetés conformément à la réglementation en vigueur dans votre région. Ils ne doivent pas être jetés avec les ordures domestiques.



6. Garantie limitée de 7 ans

Ce tensiomètre de BIOS Diagnostics^{MC} est muni d'une garantie limitée de 7 ans contre tous défauts à partir de la date d'achat. Cette garantie est applicable seulement au 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 le service d'assistance téléphonique de 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 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 remplacera sans frais (au gré de Thermor) toute

pièce nécessaire pour corriger le vice de matériau ou de fabrication.
Veuillez accorder 10 jours pour l'expédition de retour.

7. Spécifications techniques

Environnement de fonctionnement	Température : 10 °C à 40 °C (50 °F à 104 °F) Humidité relative : 15 % à 93 % Pression : 80 kPa à 106 kPa
Environnement de rangement/transport	Température : -25 °C à 55 °C (-13 °F à 131 °F) Humidité relative : ≤93 %
Taille du brassard	22 à 42 cm (8,7 po à 16,5 po)
Poids	Approx. 123 g (sans les piles)
Dimensions	Approx. 124 mm x 71,5 mm x 24,5 mm (L. x l. x H.)
Méthode de mesure	Oscillométrique
Plage de mesure	Tension systolique : 60 mm Hg à 260 mm Hg Tension diastolique : 40 mm Hg à 200 mm Hg Tension : 0 à 299 mm Hg
Plage du pouls	30 à 180 battements par minute
Résolution	1 mm Hg
Précision statique	± 3 mm Hg
Précision du pouls	± 5 % de la mesure
Alimentation	3 piles AAA (alcalines)
Durée de vie des piles	Approx. 2 mois lors de 3 tests par jour

Normes de référence	ISO 13485:2016 ISO 14971:2019 IEC 60601-1 IEC 60601-1-11 IEC 60601-1-2	IEC 80601-2-30:2019 ISO 10993-1 ISO 10993-5 ISO 10993-10
----------------------------	--	---



Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser cet appareil, en particulier les consignes de sécurité, et conservez-le pour pouvoir vous y référer ultérieurement.



Pièce appliquée de type BF.



Les piles et les appareils électroniques doivent être éliminés conformément à la réglementation locale en vigueur; ils ne doivent pas être jetés avec les déchets ménagers.



IP22 : Protégé contre les corps étrangers solides d'un diamètre de 12,5 mm et plus. Protégé contre les chutes verticales de gouttes d'eau lorsque l'appareil est incliné jusqu'à 15°.



BIOS | 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 %