

TENSIOMÈTRE

Équilibre

Mode d'emploi
Modèle : BD360



Pour l'avancement
de la mesure à
domicile depuis 1973

Allez sur le site biosmedical.com pour
obtenir un carnet de suivi GRATUIT!



Mark Beaton, vice-président au 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 les appareils professionnels pour la mesure de la tension artérielle Tycos pour les médecins et les hôpitaux du Canada.

Dans les années 1970, nous étions à l'avant-garde des premiers appareils pour l'automesure de la tension artérielle à domicile. 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 au cours des 30 dernières années.

Tous les appareils BIOS Diagnostics^{MC} sont élaborés 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 Hotline au 1-866-536-2289.

Tensiomètre – Équilibre

Mode d'emploi

Table des matières

1. Introduction

- 1.1 Caractéristiques
- 1.2 Renseignements importants
 - 1.2A Consignes de sécurité
 - 1.2B Entretien de l'appareil
 - 1.2C Comparaison des mesures avec les autres tensiomètres
 - 1.2D Étalonnage
- 1.3 Quelle est la signification de vos chiffres?
- 1.4 Les valeurs normales de la tension artérielle
- 1.5 Questions et réponses courantes sur la tension artérielle
- 1.6 À propos du mode de dépistage de propos du mode de dépistage du stress physique

2. Démarrage

- 2.1 À propos du tensiomètre BD360
- 2.2 À propos de l'écran ACL
- 2.3 Insertion des piles

3. Utilisation du tensiomètre

- 3.1 Réglages de l'année, de la date et de l'heure
- 3.2 Obtention de mesures précises
 - 3.2A Conseils pour la prise de mesures précises
 - 3.2B Sources d'erreur courantes
 - 3.2C Mise en place du brassard ajustable
- 3.3 Mesure de votre tension artérielle
- 3.4 Interruption d'une mesure
- 3.5 Détermination de votre tension artérielle moyenne « réelle » à domicile
- 3.6 Indicateur d'évaluation de la tension artérielle
- 3.7 Mesure de votre stress physique
- 3.8 Rappel des mesures de la tension artérielle en mémoire
- 3.9 Rappel des mesures du stress physique en mémoire
- 3.10 Effacement des mesures en mémoire

4. Messages d'erreur/dysfonctionnements

5. Entretien et soin

6. Garantie limitée de 3 ans

7. Spécifications techniques

1. Introduction

Nous vous remercions pour l'achat du tensiomètre Équilibre 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. Votre médecin peut utiliser ce registre pour faciliter le diagnostic et le maintien de votre tension artérielle à un niveau sain.

Indications d'utilisation :

Ce tensiomètre (modèle BD360) est destiné à mesurer la tension systolique et la tension diastolique d'un adulte à l'aide d'une technologie oscillométrique non effractive. Cet appareil est conçu pour être portable et utilisable à la fois à domicile et en milieu professionnel pour la surveillance quotidienne de la tension artérielle.

1.1 Caractéristiques

Le tensiomètre modèle BD360 est doté d'une technologie oscillométrique pour mesurer la tension artérielle et la fréquence du pouls. Le brassard est enroulé autour du bras et se gonfle automatiquement à l'aide 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 affichée à l'écran.

- **Dépistage du stress physique :** Utilise les données de la fréquence cardiaque pour calculer l'indice de stress physique. L'appareil fournit un indice entre 1 et 99.
- **Mémorisation** de 100 mesures de la tension artérielle et de 100 mesures de l'indice du stress physique.
- **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.
- **Moyenne BIOS :** calcule la moyenne des 3 dernières mesures.
- **L'indicateur d'évaluation de la tension artérielle** affiche la plage dans laquelle les mesures de votre tension artérielle se situent.
- **Détection de battement cardiaque irrégulier.**
- Affichage de l'heure et de la date.

Cet appareil est d'utilisation facile et son excellente précision a été éprouvée lors d'études cliniques. Avant d'utiliser le tensiomètre modèle BD360, lisez attentivement ce mode d'emploi et conservez-le dans un endroit sûr.

Le tensiomètre est conforme aux exigences d'Hypertension Canada et sa précision clinique a été éprouvée.

1.2 Renseignements importants

Consultez les sections qui suivent pour vous familiariser avec des directives de sécurité et d'entretien pour votre tensiomètre Équilibre de BIOS Diagnostics^{MC}.

1.2A Consignes de sécurité

- L'automesure est un suivi; 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 également 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 prises à la maison ainsi qu'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 identifié 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 premières heures 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 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 gonflage 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.
- Pendant ou après un exercice physique ou une activité physique intense.
- Lorsqu'il fait froid.
- Dans l'heure suivant un repas.
- Après avoir bu du thé, du café ou une autre 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 permet pas de surveiller la fréquence des stimulateurs 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 évaluées qu'après avoir consulté votre médecin.
- Soyez prudent 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, marques ou grandeurs de piles. Ceci pourrait endommager l'appareil
 - **Ne mélangez pas** de vieilles piles avec des neuves.
 - Retirez les piles et jetez-les conformément à la réglementation en vigueur dans votre région.
 - **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 Entretien de l'appareil

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

- **Ne laissez pas** tomber et ne frappez pas violemment 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 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. 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 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 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 requiert des mesures répétitives sous les mêmes conditions qu'un « appareil de référence » dont la précision est connue. Une période significative est requise pour atténuer la variabilité de la tension artérielle naturellement présente 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 à la tension artérielle de se stabiliser. Le dos, les coudes et l'avant-bras du sujet doivent être soutenus et le centre du brassard devrait être positionné au niveau de l'oreille cardiaque droite. Les sujets ne doivent ni parler ni bouger pendant la mesure et si l'on compare la mesure 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 faite. 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 Quelle est la signification de vos chiffres?

La tension artérielle est la pression dans vos vaisseaux sanguins lorsque le sang circule dans votre organisme. Une tension artérielle élevée (ou « l'hypertension ») est la pression à partir de laquelle une tension artérielle moyenne normale est considérée comme trop élevée et qui pourrait présenter d'autres risques tels que crise cardiaque, AVC, démence, insuffisance rénale, cardiopathie et dysfonctionnement érectile. Elle est exprimée à l'aide de 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 Les valeurs normales de la tension artérielle

La tension artérielle, lors de l'automesure à domicile, est trop élevée lorsqu'au repos la tension diastolique est supérieure à 80 mm Hg ou la tension systolique est supérieure à 130 mm Hg. Si vos mesures sont régulièrement situées 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 est trop basse; c'est-à-dire, si les valeurs systoliques sont inférieures à 105 mm Hg et les valeurs diastoliques inférieures à 60 mm Hg.

Systolique	Diastolique	Commentaires
Inférieure à 120	Inférieure à 80	Cette plage de mesure est considérée comme « 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.

Note : Un diagnostic d'hypertension doit être confirmé par un professionnel de la santé. Un médecin devrait évaluer toutes mesures de tension artérielle inhabituelles. En 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 :

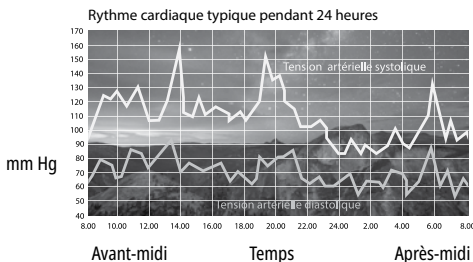
*** Hypertension mesurée à la maison $\geq 130/80$**

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 allant jusqu'à 50 mm Hg au cours de la journée 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 ».

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 régulièrement des mesures quotidiennes et de garder ces mesures pendant une certaine période. Ces données peuvent être utilisées pour aider votre médecin à établir un diagnostic et prévenir des problèmes de santé potentiels.

1.6 À propos du mode de dépistage du stress physique

Le stress est un problème important de la société actuelle. La mesure du stress peut donc aider à s'attaquer à ce problème au niveau individuel.

Bien que le stress ait une origine psychologique, il affecte plusieurs processus physiologiques du corps humain, tels que l'augmentation de la tension musculaire dans le cou, la modification de la concentration de certaines hormones, ainsi que la modification de la fréquence cardiaque et de la variabilité de la fréquence cardiaque. Le cerveau agit sur le cœur au moyen de stimuli via le système nerveux autonome (SNA) qui se divise en branches sympathique et parasympathique. L'activité sympathique entraîne une augmentation de la fréquence cardiaque (par exemple, lors d'un exercice sportif),

tandis que l'activité parasympathique induit une baisse de la fréquence cardiaque (par exemple, pendant le sommeil). Les deux circuits interagissent en permanence. Cette interaction se reflète dans la variabilité de la fréquence cardiaque.

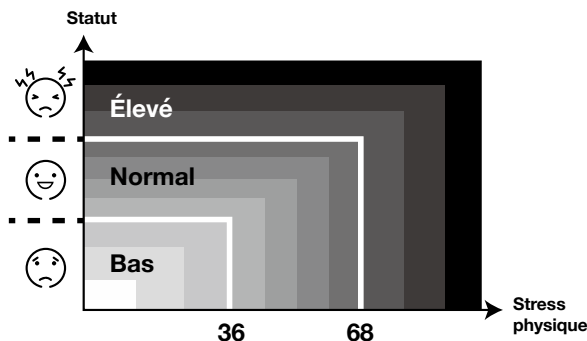
De la même manière que le tensiomètre et le brassard peuvent détecter et afficher la fréquence cardiaque, ils peuvent également déterminer la variabilité de la fréquence cardiaque. Des études récentes indiquent que la variabilité de la fréquence cardiaque peut donner une idée du niveau de stress physique. Cet appareil utilise les données de la fréquence cardiaque en association avec l'équation suivante pour évaluer l'indice de stress physique.

Indice de stress physique = $SDNN/RMSSD$

SDNN= Écart-type des intervalles de battement à battement (NN).

RMSSD = moyenne quadratique des différences successives entre les battements de cœur normaux.

Utilisez le rapport SDNN/RMSSD comme évaluation préliminaire de votre stress physique.

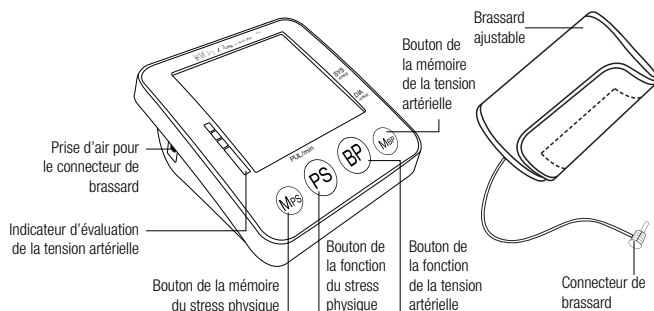


NOTE : Le niveau de stress varie selon les personnes. Si vous êtes préoccupé par l'un des résultats obtenus lors de l'utilisation de cette formule, veuillez discuter de votre stress physique avec un professionnel de la santé. Les résultats sont fournis à titre informatif uniquement. Ils ne doivent pas être utilisés pour diagnostiquer une situation ou une maladie liée au stress.

2. Démarrage

2.1 À propos du tensiomètre BD360

Cette section décrit les différents éléments du tensiomètre Équilibre.



Brassard pour l'arrière-bras :

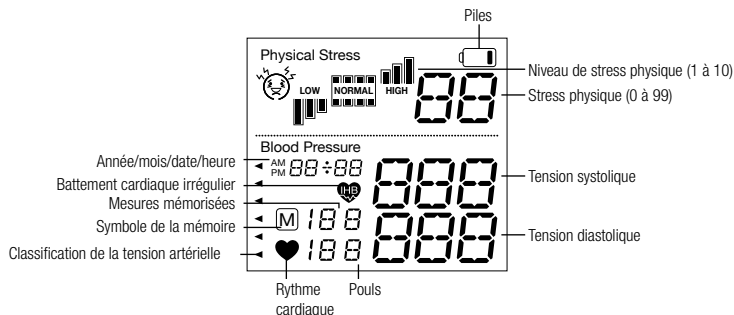
Brassard de taille ajustable adapté pour une circonférence de bras entre 22 cm et 42 cm (8,7 po et 16,5 po).

Connexion du brassard :

Insérez le connecteur de brassard dans l'ouverture prévue sur le côté gauche du tensiomètre comme le démontre le schéma.

2.2 À propos de l'écran ACL

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



2.3 Insertion des piles

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

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

Attention!

- Dès que le symbole de piles faibles apparaît, l'appareil est mis hors service jusqu'à ce que les piles soient remplacées.
- Veuillez utiliser des piles AAA longue durée ou alcalines de 1,5 V.
- Si le tensiomètre n'est pas utilisé pendant une longue période, retirez les piles de l'appareil.
- Ne mélangez pas des vieilles piles avec des piles neuves. Ne mélangez pas des piles alcalines avec des piles standards (carbone-zinc) ou des piles rechargeables.

3. Utilisation du tensiomètre

Cette section décrit comment obtenir un rendement maximal de votre tensiomètre modèle BD360. Suivez ces directives attentivement pour obtenir une mesure précise de votre tension artérielle et de votre fréquence du pouls.

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

NOTE : Il est nécessaire de régler la date et l'heure de l'appareil chaque fois que les piles sont installées/remplacées.

Réglage de l'année : Appuyez sur le bouton **MPS** pour faire avancer les années jusqu'à ce que l'année souhaitée s'affiche à l'écran. Appuyez sur le bouton **MBP** pour sauvegarder l'année.

Réglage de la date : En commençant avec le mois, appuyez sur le bouton **MPS** pour faire avancer les mois jusqu'à ce

que le mois désiré s'affiche à l'écran. Appuyez sur le bouton **MBP** pour sauvegarder le mois. Répéter cette procédure pour régler le jour.

Réglage de l'heure : En commençant avec les heures, appuyez sur le bouton **MPS** pour faire avancer les heures jusqu'à ce que l'heure souhaitée s'affiche à l'écran. Appuyez sur le bouton **MBP** pour sauvegarder l'heure. Répéter cette procédure pour régler les minutes.

3.2 Obtention de mesures précises

Plusieurs facteurs, conditions physiologiques et le milieu peuvent causer des variations de votre tension artérielle. Suivez les directives qui suivent pour obtenir des mesures de votre tension artérielle et fréquence cardiaque précises et exemptes d'erreurs.

3.2A 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 (s'il y a lieu). |
|  Éviter de boire du café et de fumer au cours de l'heure avant de prendre la mesure; ne pas faire d'exercice au cours des 30 minutes avant de prendre la mesure. |  Se détendre et rester calme 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 ne croisant pas les jambes afin de ne pas restreindre le flot sanguin. |  S'asseoir en ayant le dos appuyé et le bras sur lequel la mesure est prise reposant sur la table. S'asseoir avec les pieds à plat sur le sol. |
|  S'assurer que le brassard est au niveau du cœur alors que le bras est appuyé sur la table. | |

3.2B 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 prise de la mesure. Utilisez un coussin comme soutien, s'il y a lieu.

ATTENTION !

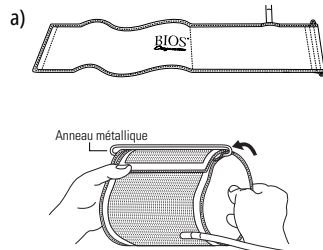
La prise de mesures de tension artérielle comparables nécessite la présence de conditions similaires dans un environnement calme et paisible. Assurez-vous de prendre les mesures dans les mêmes conditions pour obtenir des résultats précis et fiables.

- 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 valeurs de mesure.
- Lors de mesures répétées, le sang s'accumule dans le bras, ce qui peut donner des résultats erronés. Les mesures consécutives doivent être faites après une pause d'au moins 45 secondes ou après avoir relevé le bras pour permettre au sang accumulé de refluer.

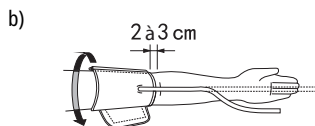
3.2C Mise en place du brassard ajustable

NOTE : Visitez le site Web www.biosmedical.com pour regarder une vidéo expliquant la mise en place du brassard.

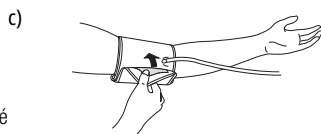
a) Placez le côté avec la bande en Velcro^{MD} contre la table (les mots imprimés sur le brassard doivent être sur le dessus). Passez l'extrémité du brassard (avec la fixation) au travers de l'anneau métallique pour former un cylindre (ne tenez pas compte de cette étape si le brassard a été préparé préalablement). Une mise en place appropriée permet à la bande en Velcro^{MD} de se jumeler adéquatement à l'autre extrémité de la bande. Prenez la mesure à l'aide du bras non dominant, sauf s'il existe une différence de plus de 10 mm de Hg avec la mesure prise sur l'autre bras; dans ce cas, utilisez le bras sur lequel vous obtenez la mesure la plus élevée pour mesurer votre tension artérielle.



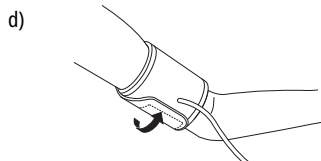
b) Placez le brassard autour de votre bras nu. Assurez-vous que le bord inférieur du brassard se situe approximativement à 1 po (2 à 3 cm) au-dessus du pli du coude. Ajustez le brassard de façon à ce que le tube de caoutchouc sous le brassard repose au-dessus de l'artère brachiale, laquelle court à l'intérieur du bras (voir la figure b).



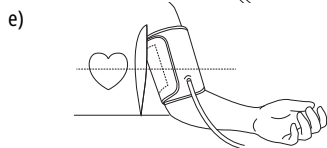
c) Tirez sur le brassard et serrez-le en attachant la bande en Velcro^{MD}.



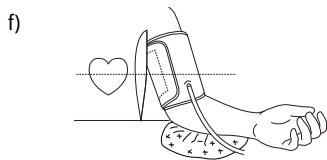
d) Le brassard doit être confortable autour de votre bras, mais pas trop serré de manière à ce que vous puissiez passer deux doigts sous le brassard. Si le brassard n'est pas à la bonne taille, l'appareil ne prendra pas une mesure précise de votre tension artérielle.



e) Posez votre bras sur une table (paume vers le haut) afin que le brassard soit à la même hauteur que le cœur. Assurez-vous que le tube n'est pas entortillé.



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, puis prenez la mesure.

h) Pour ceux qui ne peuvent pas mettre le brassard sur le bras gauche, mettez-le sur le bras droit, tel qu'illustré.



i) Plus de 6 mesures successives peuvent causer une accumulation de sang dans le bras inférieur, 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)



- j) Si l'appareil a été rangé à une basse température, il faut le laisser se stabiliser à la température ambiante pendant au moins une heure, sinon la mesure sera inexacte.

Commentaires :

Continuez d'utiliser le même bras pour comparer les mesures. Il n'est pas inhabituel de trouver une différence de tension artérielle entre les deux bras. Vérifier tout d'abord la tension artérielle à partir des deux bras. Si la tension artérielle mesurée sur un bras est supérieure de 10 mm Hg à celle mesurée sur l'autre bras, utilisez le bras sur lequel vous avez obtenu la mesure la plus élevée pour prendre vos mesures.

Pour que les mesures de la tension artérielle soient comparables, les conditions doivent toujours être les mêmes. (Prenez plusieurs minutes pour vous détendre avant de prendre une mesure.)

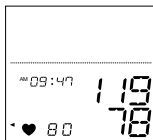
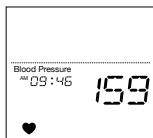
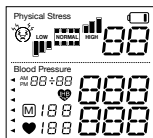
ATTENTION : Ne pas utiliser un brassard autre que le brassard d'origine inclus dans la boîte!

3.3 Mesure de votre tension artérielle

Lorsque le brassard est bien ajusté, la mesure peut commencer :

1. Appuyez sur le bouton **BP** jusqu'à ce que tous les symboles apparaissent à l'écran. La dernière mesure apparaîtra à l'écran. En l'absence d'une mesure antérieure, l'appareil affichera « 0 ».
2. La pompe commence ensuite à gonfler le brassard. L'augmentation de la pression dans le brassard est affichée à l'écran. Lorsque l'appareil détecte un battement de cœur, le symbole du cœur «♥» affiché à l'écran commencera à clignoter à chaque battement de cœur.
3. Lorsque la pression adéquate est atteinte, la pompe s'arrête et le brassard se dégonfle progressivement.
4. Lorsque la mesure est terminée, la tension systolique, la tension diastolique et la fréquence du pouls s'afficheront à l'écran.
5. La mesure demeure affichée jusqu'à ce que vous mettiez l'appareil hors tension. Si vous n'appuyez sur aucun bouton, l'appareil se met hors tension après 2 minutes.

NOTE : Le symbole «♥» s'affichera en même temps que la mesure si un battement cardiaque irrégulier a été détecté pendant la mesure. Si le symbole «♥» apparaît fréquemment (par exemple, plusieurs fois par semaine), il pourrait s'agir d'un problème cardiaque plus grave et vous devriez consulter votre médecin.



3.4 Interruption d'une mesure

Lors de la mesure de la tension artérielle :

Afin d'interrompre la mesure (par exemple, si le patient ne se sent pas bien), appuyez sur le bouton **BP**. L'appareil se mettra immédiatement hors tension et la pression exercée par le brassard baissera automatiquement.

Lors de la mesure du stress physique :

Afin d'interrompre la mesure (par exemple, si le patient ne se sent pas bien), appuyez sur le bouton **PS**. L'appareil se mettra immédiatement hors tension et la pression exercée par le brassard baissera automatiquement.

3.5 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, 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, 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

*** Note : Si le résultat est « limite », répéter la série pour confirmer le résultat. Un professionnel de la santé peut utiliser ces données pour diagnostiquer l'hypertension.**

3.6 Indicateur d'évaluation de la tension artérielle

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

Le classement est basé selon 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.

Consultez le 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

- Si la barre s'aligne sur 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 ».

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

3.7 Mesure de votre stress physique

Une fois le brassard correctement ajusté, la mesure peut commencer :

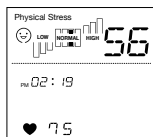
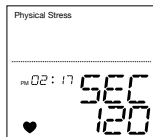
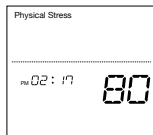
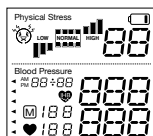
1. Appuyer sur le bouton **PS** jusqu'à ce que tous les symboles apparaissent à l'écran. La dernière mesure s'affichera à l'écran. En l'absence de mesure précédente, l'appareil affichera « 0 ».
2. La pompe commencera ensuite à gonfler le brassard. L'augmentation de la pression dans le brassard s'affichera à l'écran. Lorsque l'appareil détecte un battement de cœur, le symbole du cœur «♥» commence à clignoter à l'écran à chaque battement de cœur.
3. Lorsque la pression appropriée a été atteinte, la pompe s'arrêtera et maintiendra la pression. L'écran affichera alors le compte à rebours de 120 secondes.
4. Lorsque la mesure est terminée et que la minuterie a atteint zéro, le classement du stress physique s'affichera à l'écran.
5. La mesure demeure affichée jusqu'à ce que vous mettiez l'appareil hors tension. Si vous n'appuyez sur aucun bouton, l'appareil se mettra hors tension après 2 minutes.

NOTE : Le symbole «♥» s'affiche en même temps que la mesure si un battement cardiaque irrégulier a été détecté pendant la mesure. Si le symbole «♥» apparaît fréquemment (par exemple, plusieurs fois par semaine), il peut s'agir d'un problème cardiaque plus grave et vous devriez consulter votre médecin.

3.8 Rappel des mesures de la tension artérielle en mémoire

Le tensiomètre enregistre automatiquement vos mesures. Il peut mémoriser jusqu'à 100 mesures de la tension artérielle. Lorsqu'il y a plus de 100 mesures, les plus anciennes sont effacées pour faire de la place aux nouvelles.

- a) Pour afficher les mesures précédemment enregistrées, appuyez sur le bouton **MBP**. La tension artérielle moyenne des 3 dernières mesures s'affichera en premier [00].
- b) Appuyez à nouveau sur le bouton **MBP** pour afficher la mesure la plus récente [01].



- c) Continuez à appuyer sur la touche **MBP** pour faire défiler les mesures les plus anciennes enregistrées dans l'appareil [02].

NOTE : appuyez sur le bouton **PS** ou le bouton **BP** à tout moment pendant la consultation des mesures en mémoire pour mettre l'appareil hors tension.

3.9 Rappel des mesures du stress physique en mémoire

Le tensiomètre enregistre automatiquement vos mesures. Il peut mémoriser jusqu'à 100 mesures du stress physique. Lorsque plus de 100 mesures sont présentes dans la mémoire, les mesures les plus anciennes sont supprimées pour faire de la place aux nouvelles.

- a) Appuyez sur le bouton **MPS** pour afficher la mesure la plus récente [01].
- b) Continuez à appuyer sur le bouton **MPS** pour faire défiler les mesures les plus anciennes enregistrées dans l'appareil [02].

NOTE : appuyez sur le bouton **PS** ou le bouton **BP** à tout moment pendant la consultation des mesures en mémoire pour mettre l'appareil hors tension.

3.10 Effacement des mesures en mémoire

Tension artérielle :

- a) Pour effacer les mesures de la tension artérielle emmagasinées dans l'appareil, appuyez sur le bouton **MBP** et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que l'écran affiche CLr. Ceci indique que toutes les mesures ont été effacées.

Stress physique :

- a) Pour effacer les mesures du stress physique emmagasinées dans l'appareil, appuyez sur le bouton **MPS** et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que l'écran affiche CLr. Ceci indique que toutes les mesures ont été effacées.

4. Messages d'erreur/dysfonctionnements

Si une erreur survient en cours de mesure, l'écran ACL affichera le code d'erreur correspondant.

Erreur	Cause(s) possible(s)	Solution(s)
Err 00	Le pouls ne peut être détecté en raison du mauvais positionnement du brassard.	Assurez-vous que le brassard est porté correctement et que votre bras est au niveau du cœur. Retirez tout vêtement couvrant le bras.
Err 01	Le brassard n'est pas correctement fixé en place (fuite de pression du brassard, gonflage trop faible ou protection contre la surpression).	Assurez-vous que le brassard est correctement fixé en place. Remettez le brassard en place, suivez les procédures appropriées et recommencez la mesure.
Err 02	Mesures imprécises. Peuvent être dues à un mouvement ou à une mauvaise utilisation du brassard.	Reposez-vous pendant quelques minutes, puis essayez de prendre une autre mesure après avoir refixé le brassard en place pour vous assurer qu'il est correctement positionné.
Err 03	Perturbation pendant le gonflage ou le dégonflage du brassard en raison d'un mauvais positionnement du brassard.	Vérifiez que le brassard est porté correctement. Vérifier que le brassard est correctement connecté au moniteur.

Err	Erreur de la mémoire	Retirez et réinsérez les piles dans l'appareil pour effectuer une réinitialisation. Tentez de faire une nouvelle mesure.
	Piles faibles	Remplacez les piles avant de tenter de prendre une autre mesure.

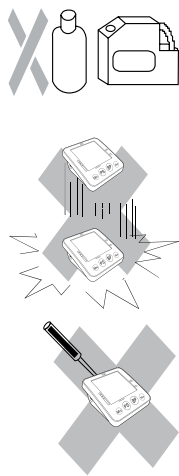
Si des problèmes surviennent lors de l'utilisation de l'appareil, les points suivants doivent être vérifiés, et les mesures correspondantes doivent être prises, le cas échéant.

Dysfonctionnements	Cause(s) possible(s)	Solutions
L'écran reste vide lorsque l'appareil est sous tension (avec des piles installées dans l'appareil).	Les piles sont épuisées. Les piles ne sont pas installées correctement.	1. Vérifiez la polarité des piles. 2. Si l'affichage semble inhabituel, réinsérez les piles ou remplacez-les par des neuves.
Le symbole des piles faibles apparaît à l'écran.	Les piles sont épuisées. En présence de températures plus froides, la charge électrique des piles peut être plus faible.	1. Remplacez les piles par des neuves. 2. Permettez aux piles de se réchauffer avant de tenter de prendre une autre mesure.
La durée de fonctionnement de l'appareil n'est pas constante à la suite du remplacement des piles.	Les différentes marques de piles n'ont pas la même durée de vie.	1. Utilisez des piles alcalines. 2. Lors de leur remplacement, remplacez toutes les piles à la fois.
De façon fréquente, le tensiomètre ne parvient pas à mesurer la tension artérielle ou les mesures sont trop basses ou trop élevées.	Les piles sont épuisées. Le brassard n'est pas bien installé.	1. Vérifiez la position du brassard. 2. Reprenez de nouveau la mesure de la tension artérielle en demeurant immobile pendant un temps suffisant 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.	Ceci est normal.	Notez que la tension artérielle fluctue continuellement; donc, les mesures présenteront une certaine variabilité.
Les valeurs de la tension artérielle sont différentes de celles mesurées par le médecin.	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.	Enregistrez l'évolution journalière des valeurs et consultez votre médecin.
Pendant la mesure, le brassard se regonfle après s'être déjà gonflé.	Ceci est normal.	Lorsque la pression artérielle doit être déterminée, le brassard est automatiquement gonflé à une pression plus élevée afin de déterminer avec précision les niveaux systolique et diastolique.

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

5. Entretien et soin

- a) N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, à de l'humidité, à de la poussière, ou à la lumière directe du soleil.
- b) 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.
- c) 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 à l'aide d'un chiffon humide et de l'eau savonneuse. **Ne dois pas** être lavé au lave-vaisselle ou dans la machine à laver les vêtements. **Ne pas** immerger dans l'eau.
- d) 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 éliminés conformément à la réglementation en vigueur dans votre région; ils ne doivent pas être jetés avec vos déchets domestiques



6. Garantie limitée de 3 ans

Ce tensiomètre de BIOS Diagnostics^{MC} comprend une garantie limitée de 3 ans contre les défauts à compter de la date d'achat. La garantie est seulement applicable 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 une correction 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 accorder 10 jours pour le retour d'expédition.

7. Spécifications techniques

Plage de mesure :	Pression : 40 mm Hg à 255 mm Hg Pouls : 40 bpm à 199 bpm
Méthode de mesure :	non effractive oscillométrique
Environnement de fonctionnement :	10 °C à 40 °C Humidité relative 15 % à 85 % (sans condensation) Pression ambiante 700 hPa à 1060 hPa
Environnement de rangement/transport :	-20 °C à 50 °C Humidité relative 15 % à 85 % (sans condensation) Pression ambiante 700 hPa à 1060 hPa
Résolution :	Pression : 1 mm Hg Pouls : 1 bpm
Précision statique :	Tension de l'ordre de ± 3 mm Hg
Précision du pouls :	± 4 % de la mesure
Alimentation :	4 piles AAA 1,5 V
Dimensions approximatives :	118 mm (L.) x 112 mm (l.) x 51 mm (H.)
Poids approximatif :	238 g (excluant les piles) ± 5 %
Normes de référence :	ISO 15223-1:2021 ISO 20417:2021 ISO 13485:2016 ISO 14971:2019 IEC 80601-2-30:2018 ISO 81060-1:2007 ISO 81060-2:2018/AMD 1:2020 ISO 80369-1:2018



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



IP22 : protégé contre les corps étrangers solides de 12,5 mm et plus, et contre les gouttes d'eau tombant verticalement lorsque le boîtier 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 %

