

Kit #3 – Journal de bord

Journal cardiovasculaire – Bloom Beyond 40

Mon **journal** **cardiovasculaire**

4 semaines de suivi • Tension • Sommeil



Bloom Beyond 40 • Cœur de Femme

 Imprimer ou sauvegarder en PDF

 Réinitialiser toutes les données

 Bloom Beyond 40 • Journal cardiovasculaire

Prenez soin de vous, prenez soin de votre cœur 



☐ Semaine 1

Du Lundi au Dimanche

☐ Lundi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Mardi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Mercredi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Jeudi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Vendredi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Samedi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Dimanche

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Semaine 2

Du Lundi au Dimanche

☐ Lundi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Mardi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Mercredi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Jeudi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Vendredi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Samedi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Dimanche

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Semaine 3

Du Lundi au Dimanche

☐ Lundi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Mardi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Mercredi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Jeudi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Vendredi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Samedi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Dimanche

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Semaine 4

Du Lundi au Dimanche

☐ Lundi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Mardi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Mercredi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Jeudi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Vendredi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Samedi

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Dimanche

Tension matin :

Tension soir :

Qualité sommeil (1-5) :

☐ Synthèse des 4 semaines

Semaine	Tension matin	Tension soir	Sommeil
S1	—	—	—
S2	—	—	—

Semaine	Tension matin	Tension soir	Sommeil
S3	—	—	—
S4	—	—	—
Global	—	—	—

❑ Pourquoi suivre sa tension et son sommeil ?

Le suivi régulier de sa tension artérielle et de la qualité de son sommeil permet d'identifier des tendances et d'adapter ses habitudes de vie pour préserver sa santé cardiovasculaire.

❑ Ce que disent les études :

- Une tension artérielle systolique **inférieure à 130 mmHg** est associée à un risque cardiovasculaire plus faible.
- Une qualité de sommeil **supérieure à 4/5** est corrélée à une meilleure régulation tensionnelle.

❑ Recommandations personnalisées

- ❑ **Tension moyenne** : à analyser
- ❑ **Sommeil moyen** : à analyser

❑ À partager avec votre médecin.

❑ Sources : ESC 2024, AHA, INTERHEART.

❑ Bloom Beyond 40 · Journal cardiovasculaire · 4 semaines

Prenez soin de vous, prenez soin de votre cœur ❑