

Je veux diminuer ma tension artérielle



Je peux

- Maintenir mon poids idéal.
- Remplacer le sel par des épices.
- Diminuer ma consommation d'alcool.
- Avoir des activités qui me détendent.
- Faire mesurer ma tension artérielle une fois par an chez mon médecin.

Si je suis hypertendu ou hypertendue :

- Prendre le traitement prescrit par mon médecin.
- Poursuivre le traitement tant que mon médecin le juge nécessaire.
- Mesurer moi-même régulièrement ma pression artérielle.



