



7 CONSEILS POUR BAISER LA PRESSION ARTÉRIELLE

- ✓ Etre **actif physiquement**
- ✓ Maintenir un **poids de forme**
- ✓ Manger **équilibré et varié**
- ✓ Un **apport correct en potassium**

- ✗ Diminuer sa consommation de **sel**
- ✗ Limiter la consommation d'**alcool**
- ✗ **Ne pas fumer**