



## 7 CONSEILS POUR BAISSER LA PRESSION ARTÉRIELLE

✓ Être **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**