

NOS MEILLEURS CONSEILS POUR UNE TENSION ARTÉRIELLE SAIN

**POUR PLUS D'INFORMATION
RENDEZ-VOUS SUR
WWW.MYMEASURE.ORG**

Si vous avez des doutes sur l'un des points ci-dessus, veuillez demander l'avis d'un professionnel de la santé qualifié.



MAINTENIR UN POIDS SANTÉ.
juste en faisant ainsi cela peut aider à faire baisser l'hypertension artérielle.



FAITES DE L'EXERCICE RÉGULIÈREMENT.
Essayez de faire en moyenne 30 minutes d'activité physique par jour. Pour que l'exercice soit bénéfique, vous devez vous sentir plus chaud, respirer plus fort, et que votre cœur batte plus vite que d'habitude. Une marche rapide suffit!



MANGEZ BEAUCOUP DE FRUITS ET/OU DE LÉGUMES TOUTS LES JOURS.
Mangez les légumes crus ou légèrement cuits à la vapeur, plutôt que bouillis, pour obtenir un maximum d'éléments nutritifs. Évitez les fritures dans la mesure du possible



AJOUTEZ DES ALIMENTS RICHES EN NITRATES À VOTRE ALIMENTATION.
Une consommation régulière d'aliments riches en nitrates, comme la betterave (crue ou rôtie - pas bouillie), les légumes verts à feuilles et les pommes, peut aider à réduire la pression artérielle.



RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE SEL.
Réduisez votre consommation de sel. Si vous en ajoutez à vos plats ou en cuisine, optez pour une alternative à faible teneur en sodium, comme le sel enrichi en potassium ("lo salt", "lite salt" ou "heart salt"). N'oubliez pas qu'une grande quantité de sel est cachée dans les aliments transformés, notamment dans les pains, céréales, soupes et sauces – alors vérifiez toujours les étiquettes !



RÉDUISEZ LES GRAISSES ET LES SUCRES.
Une alimentation pauvre en graisses saturées et riche en fibres (comme les lentilles, les amandes, les fruits et les légumes) peut faire baisser la pression artérielle. Méfiez-vous particulièrement des graisses hydrogénées ou "trans", ainsi que des sucres cachés sous des noms comme saccharose, dextrose, fructose et glucose. Évitez les boissons gazeuses très caloriques.



ARRÊTEZ DE FUMER DU TABAC.
Si vous fumez, vos artères se bouchent encore plus rapidement, ce qui entraîne de nombreux autres problèmes de santé. Votre tension artérielle augmente lorsque vous fumez.



RÉDUISEZ VOTRE CONSOMMATION DE CAFÉINE.
N'oubliez pas que la caféine se trouve aussi bien dans certaines boissons énergisantes gazeuses que dans le café et le thé.





NE CONSOMMEZ PAS TROP D'ALCOOL.
Respectez les recommandations locales quotidiennes - généralement moins de 2 verres pour les hommes et 1 pour les femmes (1 verre = petite bière ou vin).



DÉTENDEZ-VOUS.
Le stress augmente la pression artérielle. Alors, si possible, prenez du temps pour vous détendre.

#Legrandpression

 www.facebook.com/MayMeasure

 www.linkedin.com/company/may-measure-month/