

infos@tension

La Lettre d'information de la FRHTA
janvier 2023



Pr Xavier GIRERD
Président de la Fondation
Hypertension

Conseils aux hypertendus pour bien affronter l'hiver :

- Gardez une température confortable dans la pièce où vous vivez.
- Ne mesurez pas votre tension si vous avez froid.
- Évitez les activités physiques, sportives, de jardinage, en extérieur si le froid est extrême.
- En cas de douleurs dans la poitrine ou d'essoufflement inhabituel lorsque vous sortez dans le froid, prenez un avis médical rapidement.