



LES CONSEILS DU Pr. XAVIER GIRERD

Journée Mondiale de l'Hypertension : que faire ?

- Il est aujourd'hui possible de mesurer sa tension tout seul, grâce aux tensiomètres automatiques. Cette action doit être réalisée au moins une fois par an, à partir de l'âge de 30 ans, car la tension peut devenir anormale brutalement.
- Si la tension est anormale, il est possible d'agir tout de suite en faisant l'analyse de sa situation personnelle concernant le sel caché dans les aliments habituellement consommés.
- Si l'on est déjà soigné par des médicaments antihypertenseurs, il faut éviter de jouer soi-même au docteur en décidant de la dose de médicament pris chaque jour.