

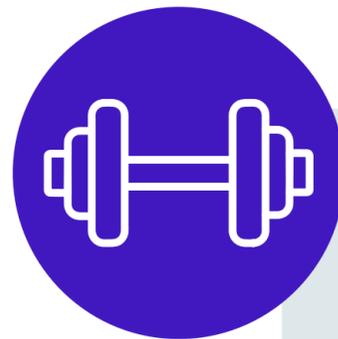
Comment vivre avec de l'hypertension?



En plus du traitement médicamenteux, il y a des changements dans le style de la vie qui sont utiles pour contrôler la **tension artérielle**.^{1,2}



Perdre du poids est l'un des changements de style de vie plus efficace pour contrôler la tension artérielle.^{1,3}



Essayez de faire au moins **30 minutes** d'activité physique par jour, cela peut abaisser la tension artérielle à des niveaux plus sûrs.^{1,2}

Boire de l'alcool peut augmenter la tension artérielle. En outre, peut réduire l'efficacité de médicaments contre l'hypertension artérielle.^{1,4}



Arrêter de fumer aide à contrôler la tension artérielle et aussi peut diminuer le risque de maladies cardiovasculaires.^{1,4}

Assistance

Il est important d'avoir des amis, de la famille et un entourage qui vous soutiennent pour une bonne santé. Votre médecin peut vous apporter un soutien émotionnel ou moral et offrir des conseils pour faire face à votre maladie.¹



Références

1. Diez maneras de controlar la presión arterial alta sin medicamentos. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20046974>. Consultado el 04/04/2023.
2. Korsager Larsen M, Matchkov VV. Hypertension and physical exercise: The role of oxidative stress. *Medicina (Kaunas)*. 2016;52(1):19-27. doi: 10.1016/j.medici.2016.01.005. Epub 2016 Jan 29. PMID: 26987496.
3. Seravalle G, Grassi G. Obesity and hypertension. *Pharmacol Res*. 2017 Aug;122:1-7. doi: 10.1016/j.phrs.2017.05.013. Epub 2017 May 19. PMID: 28532816.
4. Vallianou NG, Geladari E, Kounatidis D. Microbiome and hypertension: where are we now? *J Cardiovasc Med (Hagerstown)*. 2020 Feb;21(2):83-88. doi: 10.2459/JCM.0000000000000900. PMID: 31809283.

sanofi

Micro Zone d'activités, Bt B, Lots 29 à 31, Hydra Alger 16035 - Algérie

Si vous avez des questions sur un de nos produits, contactez-nous à l'adresse e-mail suivante : infomed-dz@sanofi.com ou par téléphone au : 0982 40 20 20

Si vous souhaitez signaler un effet indésirable, contactez-nous à l'adresse suivante : Pharmacovigilance-dz@sanofi.com ou par téléphone au 0982 40 20 20 ou par fax au : 023 53 11 63

© 2023 Sanofi