

Guide des ressources

[Mars 2025]

Adopter de saines habitudes avec votre directeur médical : Réduire votre risque d'hypertension artérielle

N'importe qui peut souffrir d'hypertension. Toutefois, certaines personnes sont plus à risque en raison de facteurs comme l'âge, la génétique, la race et plus encore. Bien que plusieurs de ces facteurs échappent à votre contrôle, vous pouvez apporter des changements à vos habitudes de vie pour réduire votre risque, notamment :

- maintenir un poids santé;
- faire de l'exercice régulièrement;
- gérer votre niveau de stress;
- réduire votre consommation de sodium;
- limiter votre consommation d'alcool;
- arrêter de fumer.



Apprenez-en davantage sur le maintien d'une tension artérielle saine auprès d'[Hypertension Canada](#).