

# Comment faire baisser ma tension artérielle ?



## **Supprimez les aliments et les condiments salés.**

- Utilisez des herbes et des épices fraîches pour assaisonner vos aliments plutôt que du sel et des condiments.
- Les herbes fraîches comme le basilic, l'aneth, la coriandre, la sauge et le thym sont parfaites pour donner du goût.
- Vous pouvez également épicer vos plats avec de la cannelle, un mélange d'épices, du poivre de Cayenne, du curry et de l'ail.

## **Mangez 2 fruits ou légumes riches en potassium chaque jour.**

- Les fruits riches en potassium sont les bananes, les oranges, la pastèque, le cantaloup, le melon miel et les tomates.
- Les légumes riches en potassium sont les champignons, les patates douces, les épinards et les tomates séchées au soleil.

## **Respirez !**

- Chaque jour, trouvez un endroit calme où vous asseoir tranquillement pendant 5 minutes, les yeux fermés. Concentrez-vous, inspirez et expirez lentement, profondément.

## **Écoutez de la musique douce et apaisante.**

- Écoutez de la musique qui vous détend.

## **Promenez-vous et passez du temps à l'extérieur, dans un parc.**

- L'air frais et les espaces verts font baisser la tension artérielle.

## **Dormez bien.**

- Nous avons besoin d'au moins 7 à 8 heures de sommeil chaque nuit.

## **Buvez beaucoup d'eau.**

- Emportez une bouteille d'eau avec vous partout où vous allez.