

JOURNÉE MONDIALE du CŒUR



CENTRE HOSPITALIER
D'AIX-EN-PROVENCE PERTUIS

MARDI 29 SEPTEMBRE 2026

CENTRE HOSPITALIER AIX-EN-PROVENCE

Hall d'accueil, de 10h00 à 15h30



L'HYPERTENSION

ELLE NE FAIT PAS DE BRUIT.
UNE MINUTE POUR LA DÉPISTER,
UNE VIE POUR EN PROFITER.

Au programme :

- Dépistage avec mesure de la tension
- Informations sur les mécanismes de la tension et les risques de l'hypertension
- Conseils diététiques et activités physiques adaptés à vos capacités

Journée organisée et animée par le service Cardiologie du CHAPP



*De petits gestes
aujourd'hui pour
une meilleure
santé demain*



DÉPISTAGE

Faites mesurer votre tension artérielle régulièrement.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bougez 30 minutes par jour : marchez, pédalez, dansez !



ALIMENTATION SAINE

Privilégiez les fruits, légumes, céréales complètes, fibres et sel en quantité raisonnable. Limitez l'alcool.

