

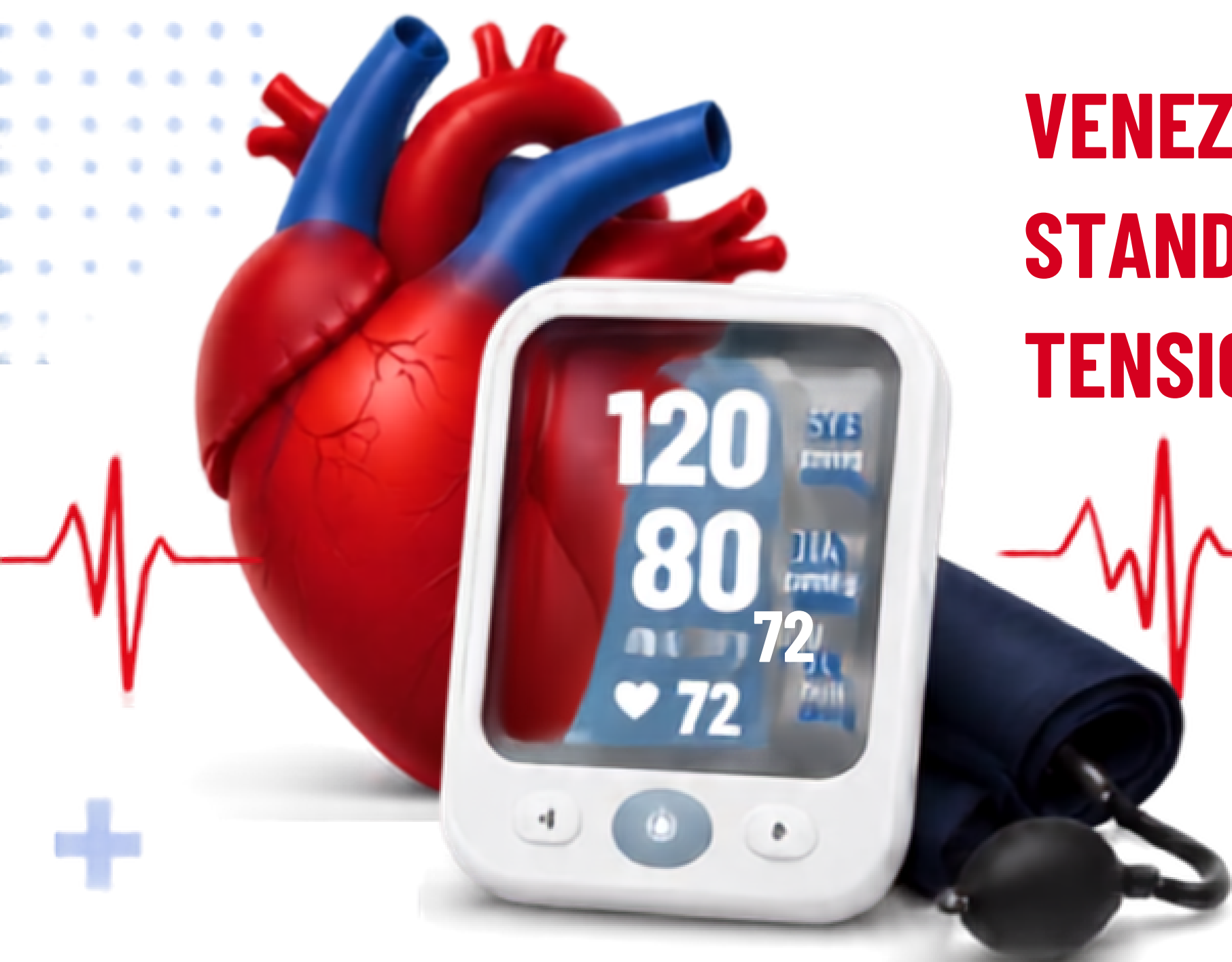


DE

JOURNÉE MONDIALE L'HYPERTENSION



LE MARDI 29 SEPTEMBRE 2026
AU CENTRE HOSPITALIER D'AVIGNON



**ENEZ NOUS REJOINDRE SUR NOS
STANDS POUR PRENDRE VOTRE
TENSION EN MAIN !**



**L'HYPERTENSION NE FAIT
PAS DE BRUIT. UNE MINUTE
POUR LA DÉPISTER, UNE VIE
POUR EN PROFITER.**



DÉPISTAGE

Faites mesurer votre
tension artérielle
régulièrement.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

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



ALIMENTATION SAIN

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



PRÉVENIR PROTÉGER VIVRE PLUS

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



**MARDI 29 SEPTEMBRE 2026 DE 10H À 16H
DANS LE HALL DE L'AQUARIUM DU CH AVIGNON**

**Des professionnels de notre PÔLE CANE (Cardio-Angio-Néphro-
Endocrinologie) vous accueilleront sur nos stands :**

- Dépistage avec mesure de la tension
- Informations sur les mécanismes de la tension et les risques de l'hypertension
- Conseils diététiques et activités physique adaptés à vos capacités
- Vidéos, idées recettes et outils...

