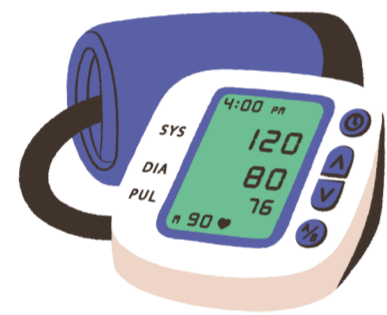



RÉDUIRE LE RISQUE D'AVC

QUELQUES MESURES À CONNAITRE

Surveiller sa tension
Si la tension est trop haute,
va voir le docteur

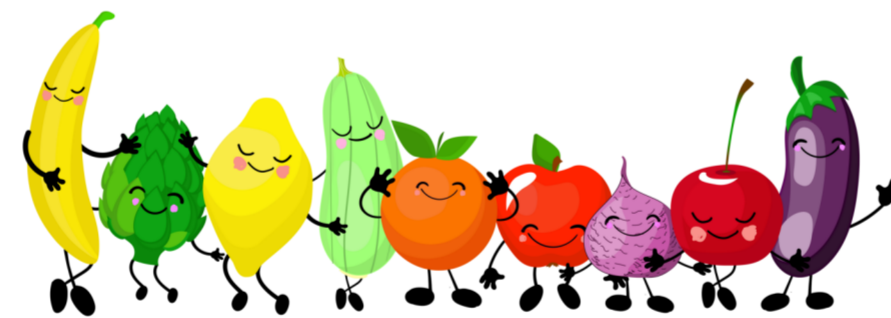


Ne pas fumer
Le tabac abime
les vaisseaux 

Vérifier son
cholestérol 
Trop gras, c'est mauvais

Moins d'alcool
Pas tous les jours,
et très peu 

Manger équilibré
Des fruits, des légumes,
peu de sel et de sucre



Faire du sport
Marche 30 min/ jour

