Wellness – Taking Care of Your Blood Pressure Picture This – French



Cette image met en évidence un problème crucial lié au bien-être au travail : l’hypertension artérielle non traitée. Un niveau de stress élevé, une mauvaise alimentation, le manque d’activité physique et de longues heures passées à un bureau peuvent tous contribuer à une élévation de la pression artérielle. Si elle n’est pas traitée, cette affection peut entraîner des conséquences graves, telles que des crises cardiaques ou des accidents vasculaires cérébraux, comme le suggère l’image.

Pour protéger leur santé cardiovasculaire, les travailleurs doivent prendre des pauses régulières, maintenir une alimentation équilibrée et pauvre en sodium, rester physiquement actifs et surveiller régulièrement leur tension artérielle. Les employeurs peuvent favoriser le bien-être en proposant des dépistages médicaux, en encourageant les pauses actives et en réduisant le stress au travail. Reconnaître les premiers signes tels que les douleurs thoraciques, les vertiges ou la fatigue et consulter immédiatement un médecin peut sauver des vies. Donner la priorité à la santé cardiaque est une responsabilité partagée qui améliore à la fois le bien-être

personnel et la productivité globale.