AVEC LA FFC, PRENEZ SOIN DE VOTRE CŒUR



CIGARETTE

Dites non au tabac ! Le mieux est bien sûr de ne jamais commencer. Mais il n'est jamais trop tard pour arrêter. Les bénéfices de l'arrêt sont très rapides. Par exemple, après un an, le risque d'accident vasculaire cérébral est équivalent à celui d'un non fumeur.



FRUITS ET LÉGUMES/JOUR

Mangez équilibré ! Prenez des repas variés, à heure régulière, et qui fournissent un apport calorique proportionné à votre dépense d'énergie. Une alimentation équilibrée est un excellent moyen de protection contre l'excès de cholestérol, le diabète ou l'obésité.



MN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE /JOUR

(OU 60 MN POUR LES ENFANTS)

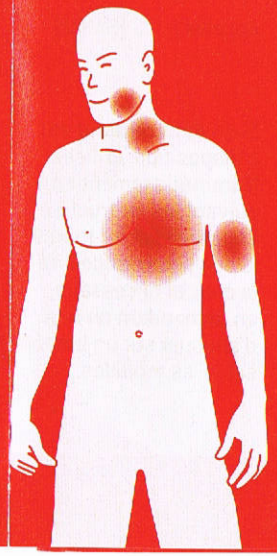
Bougez ! Les bienfaits de l'activité physique sont spectaculaires pour le cœur. Pratiquez 30 mn d'activité physique chaque jour. Choisissez une activité qui correspond à vos capacités et qui vous fait plaisir. L'activité physique ne se résume pas qu'au sport : jardinez, bricolez, marchez, dansez…

QUELS SONT LES RISQUES POUR VOTRE CŒUR ?

- **L'excès de cholestérol :** consultez votre médecin pour connaître votre **taux maximum de LDL cholestérol** (« mauvais cholestérol »).
- **Une tension artérielle trop élevée :** au-delà de **14/9**, vous faites de l'hypertension artérielle, votre cœur se fatigue.
- **Le diabète :** cette maladie silencieuse menace votre cœur. Mangez équilibré et bougez plus pour changer son évolution.
- **Le surpoids**
  Mesurez votre tour de taille : il est un bon indicateur de l'obésité abdominale, facteur de risque de maladie cardiovasculaire. La limite à ne pas dépasser :
  - → Hommes : **94 cm**
  - → Femmes : **80 cm** (hors grossesse)

Et consultez régulièrement votre médecin !

LES SIGNES ANNONCIATEURS DE L'ARRÊT CARDIAQUE



L'arrêt cardiaque peut survenir brutalement, **sans signe avant-coureur**.

- Si l'arrêt cardiaque a pour origine un **infarctus du myocarde** :
  - → Une forte douleur au milieu de la poitrine qui peut devenir oppressante (sensation de serrement, d'écrasement) ;
  - → La douleur peut gagner le cou, la mâchoire, les bras ;
  - → Elle peut s'accompagner d'essoufflement, de sueurs, de nausées…
- L'arrêt cardiaque peut aussi être précédé de palpitations ou d'un malaise général dans les jours ou les heures qui précèdent.