

# PRENEZ VOTRE CŒUR EN MAIN

0 cigarette



5 fruits et légumes par jour



30 minutes d'activité physique tous les jours

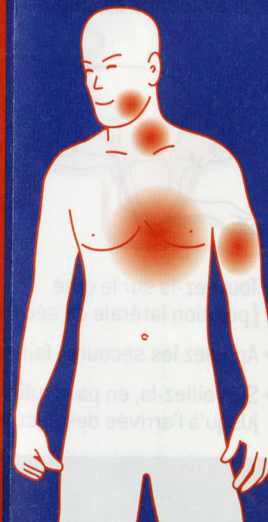


## QUELS SONT LES RISQUES POUR VOTRE CŒUR ?

- ▶ **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.