



# Quiz

## CONNAITRE LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES

- 1** Quelle est d'après-vous la **1<sup>ère</sup> cause de mortalité** dans le monde chez la femme ?  
*Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité.*
- 2** Combien de femmes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires ?  
 1 million     5 millions     7 millions     9 millions
- 3** Quels sont d'après vous les facteurs de **risques majeurs** liés aux maladies cardiovasculaires ?  
*Tabac, cholestérol, diabète, hypertension artérielle, alcool, surpoids, sédentarité, stress, antécédents familiaux.*
- 4** Quelle est la conséquence directe **du cholestérol** dans les maladies cardiovasculaires ?  
*Le cholestérol bouche les artères, ce qui empêche la circulation du sang.*
- 5** **Une bonne nutrition** est importante pour réduire les risques cardiovasculaires. D'après vous combien d'expressos est-il déconseillé de dépasser par jour ?  
 0     1     2     3
- 6** De quoi est composé **un petit déjeuner équilibré** et bon pour le cœur ?  
*1 boisson chaude, 1 produit céréalier, 1 fruit, 1 produit laitier, 10g de matière grasse*
- 7** Quels sont **les indicateurs de santé** que vous devez vérifier pour calculer votre risque cardiovasculaire ?  
*Le taux de cholestérol et de glycémie à jeun, la tension artérielle, l'IMC (Indice de Masse Corporelle) et le tour de taille.*