

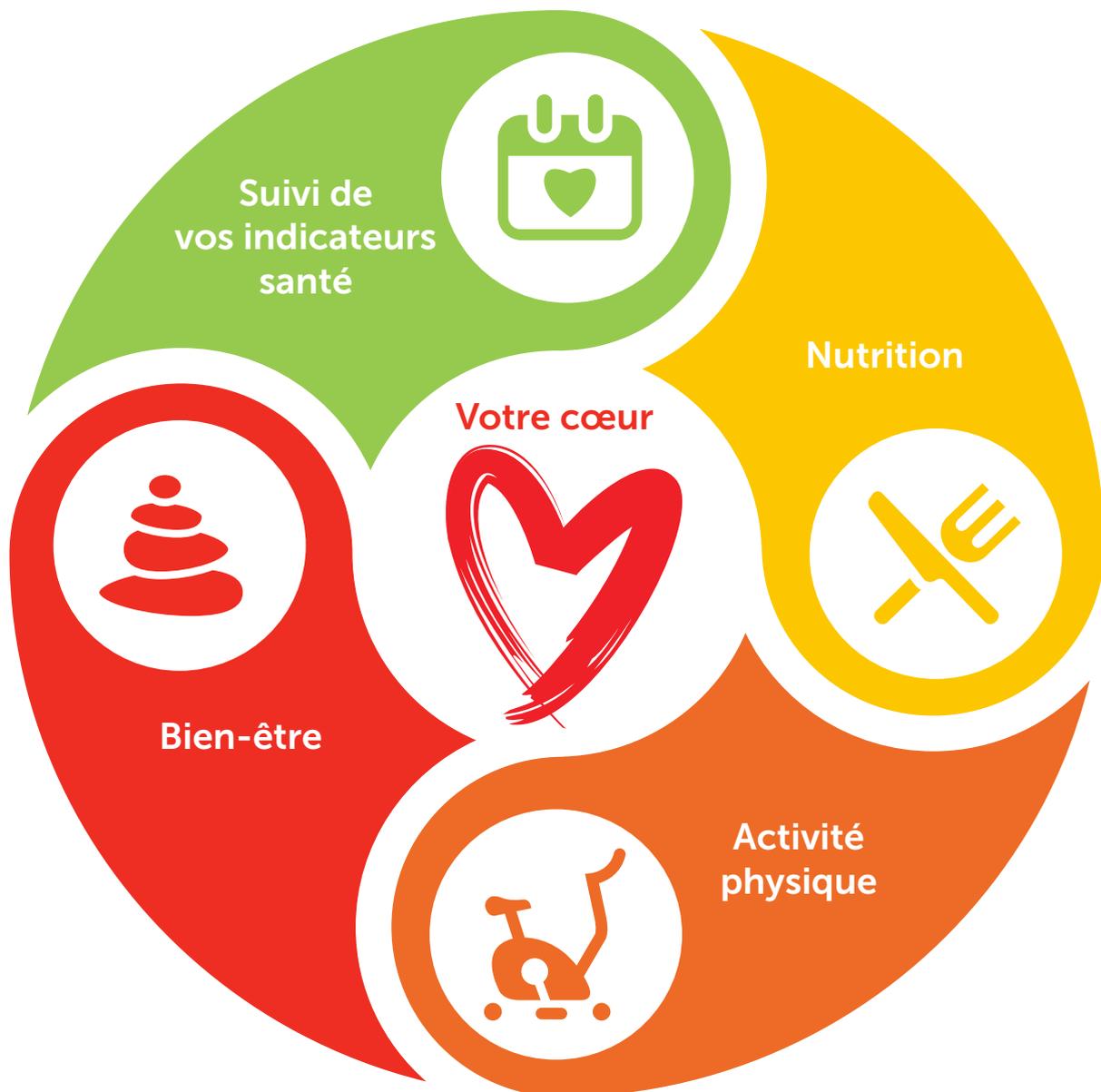


# Diminuez votre risque cardiovasculaire

PRENEZ SOIN DE VOTRE CŒUR  
GRÂCE AU CERCLE VERTUEUX DE LA SANTÉ  
CARDIOVASCULAIRE

## THÉORIE

Retrouvez des conseils santé, nutrition, bien-être et activité physique sur le site [www.sauvezlecoeurdesfemmes.org](http://www.sauvezlecoeurdesfemmes.org) et protégez votre cœur au quotidien.



#REDDAYFRANCE

#COEURDESFEMMES



avec le soutien de la

Fondation  
CNP ASSURANCES 

[www.ajila.org](http://www.ajila.org)

Sauvez le  des femmes

GLOBAL FUND  
FOR INNOVATIVE  
HEALTH-EDUCATION  
**AJILA**  
[www.ajila.org](http://www.ajila.org)



# Indicateurs santé :

## VOS CHIFFRES-CLÉS, LE BON RÉFLEXE, UNE FOIS PAR AN

### PRATIQUE

Nous ne pensons pas toujours à faire un bilan cardiovasculaire, pourtant des chiffres simples sont à prendre en compte. Voici les **5 chiffres essentiels** que nous vous conseillons de vérifier une fois par an.

Indicateurs	Chiffres recommandés	Vos chiffres
 <b>Tension artérielle :</b>	< 120/80mm	
 <b>Tour de taille :</b>	< 88cm	
 <b>Indice de Masse Corporelle :</b> = poids / (taille) <sup>2</sup> (en kg) (en m)	entre 18,5 et 25	
 <b>Glycémie à jeun :</b>	entre 0,7 et 1,1 g/l	
 <b>Taux de cholestérol :</b>	entre 1,80 à 2 g/l	

En cas d'anomalie de vos chiffres, il est conseillé de consulter votre médecin.