



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 et protégez votre cœur au quotidien.



#REDDAYFRANCE

#COEURDESFEMMES



avec le soutien de la

Fondation
CNP ASSURANCES

www.ajila.org

Sauvez le des femmes

GLOBAL FUND
FOR INNOVATIVE
HEALTH-EDUCATION
AJILA
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
 Tension artérielle :	< 120/80mm	
 Tour de taille :	< 88cm	
 Indice de Masse Corporelle : = poids / (taille) ² (en kg) (en m)	entre 18,5 et 25	
 Glycémie à jeun :	entre 0,7 et 1,1 g/l	
 Taux de cholestérol :	entre 1,80 à 2 g/l	

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