

Parcours du Cœur

MON CŒUR

Fédération Française de Cardiologie

Manger équilibré, pour un cœur plus léger



L'alimentation équilibrée repose sur une bonne variété alimentaire, ainsi que sur une grande régularité des repas tant dans leur rythme que dans leur composition.

Ce qu'il faut s'interdire :

- sauter un repas, surtout le petit déjeuner ;
- manger le même jour deux plats riches en graisses ;
- grignoter gras, sucré ou salé et boire sucré ;
- boire plus d'un verre de vin par repas ;
- resaler les plats sans même y avoir goûté.

Refuser le tabac et choisir la vie

Fumeurs, le tabac est un ami qui vous veut du mal. Chaque bouffée de monoxyde de carbone que vous inhalez est très néfaste pour vos artères. Le monoxyde de carbone favorise la thrombose et le spasme entraînant la formation de caillots dans les artères. L'infarctus du myocarde et la mort subite vous menacent. Le "tabagisme passif" est tout aussi dangereux pour les personnes de votre entourage. En fumant, vous mettez votre santé en danger mais aussi celle de ceux qui vous entourent.

Le tabac est un poison. Ne vous empoisonnez pas la vie. Informez-vous.

Quel allié pour votre cœur

VOTRE ÂGE / PROFIL CARDIAQUE

	Moins de 40 ans	Entre 40 et 60 ans	Plus de 60 ans
	Pas de souci apparent	Surveillez-vous	Soyez très vigilants
Vos sports préférés	La voie du sport vous est ouverte, vous pouvez même pratiquer plusieurs sports, ils seront complémentaires !	Si vous voulez être en bonne santé, ne cherchez pas la performance : reprenez le sport progressivement et surveillez votre rythme cardiaque !	Après 65 ans, il faut rester prudent : reprenez le sport progressivement. Si vous ressentez des troubles du rythme cardiaque, des vertiges, des nausées... arrêtez l'exercice et consultez votre médecin si les troubles persistent.
CYCLISME	oui	recommandé	oui
MARCHE	recommandée	recommandée	recommandée
NATATION	recommandée	recommandée	recommandée
COURSE À PIED	oui	oui	oui
GYMNASTIQUE	oui	recommandée	oui
SKI DE FOND	oui	oui	oui
DANSE	oui	oui	oui
GOLF	oui	oui	oui
TENNIS	oui	déconseillé	déconseillé

Faire gagner son coeur avec les Parcours du Cœur

Chaque année, la Fédération Française de Cardiologie organise les Parcours du Cœur. L'occasion pour chacun de prendre son cœur en main et de se battre contre les maladies cardiovasculaires. Avec près de 160 000 décès par an, les maladies cardiovasculaires représentent aujourd'hui la première cause de mortalité en France.

En vous engageant dans les Parcours du Cœur, vous contribuez, avec les représentations locales de la FFC (Associations de Cardiologie Régionales, Clubs Cœur et Santé), Mairies, Associations Sportives, DDJS, Offices Municipaux du Sport... et d'autres professionnels de la Santé Publique, à faire reculer les maladies cardiovasculaires.

Les Parcours du Cœur sont l'occasion pour vous de rejoindre ceux qui ont décidé de faire un peu d'exercice dans la bonne humeur, de vous informer sur les principaux facteurs de risque, sur la nécessité de pratiquer une activité physique régulière tout au long de votre vie, de manger équilibré et de ne pas fumer...

Bienvenue aux Parcours du Cœur



Se bouger et lutter contre la sédentarité

Qu'entend-on par sédentarité ?

Être sédentaire, c'est ne pas avoir d'activité physique. La sédentarité fait partie des facteurs de risque qui mettent votre cœur en danger.

Aujourd'hui, nous nous bougeons de moins en moins. Les progrès techniques nous incitent à réduire un maximum notre activité physique, y compris la plus naturelle : marcher, courir, monter les escaliers... C'est l'absence d'activité physique régulière qui caractérise la sédentarité.

La sédentarité favorise en plus l'apparition d'autres facteurs de risque :

- excès de poids ;
- diabète ;
- hypertension artérielle ;
- excès de cholestérol.



Ce n'est pas parce qu'il est invisible qu'il ne faut pas s'en occuper. Pratiquer une activité physique, c'est faire un geste salutaire pour son cœur. L'activité physique doit être régulière, c'est-à-dire pratiquée trois à quatre fois par semaine. Au minimum une marche quotidienne d'environ une demi-heure permet d'entretenir son cœur.

Prendre son cœur en mains, être bien dans son corps

Pratiquer une activité physique régulière, c'est bon pour :

- muscler son cœur ;
- mieux irriguer ses muscles et ses organes ;
- améliorer ses capacités respiratoires ;
- renforcer la solidité de ses os ;
- s'assurer un équilibre nerveux.

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

La FFC est une association de cardiologues bénévoles créée en 1964 et reconnue d'utilité publique en 1977. Elle ne reçoit pas d'aide de l'État et agit grâce à la générosité du public.

Les quatre principales missions de la FFC :

- la prévention : lutter contre les "ennemis du cœur" : cholestérol, hypertension, tabac, sédentarité... ;
- l'aide à la réadaptation des cardiaques ;
- la participation financière à la recherche en cardiologie ;
- l'information sur les gestes qui sauvent.



La Maison du cœur :
5, rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris
Tél : 01 44 90 83 83 - Fax : 01 43 87 96 12
www.fedecardio.com
informations et dons

sanofi-aventis est partenaire
de la Fédération Française de Cardiologie
pour faire passer son message de prévention
auprès de tous.



Parcours du Cœur

MON CŒUR

Fédération Française de Cardiologie



Mange de tout ! à condition de rester raisonnable

Commence la journée par un petit déjeuner complet : produits laitiers, céréales, fruits, beurre et confiture
Ne saute aucun repas et choisis bien ton goûter
Varie les aliments pour que ton corps trouve toutes les vitamines dont il a besoin
Evite les aliments trop gras ou trop sucrés
Essais de manger le plus souvent possible des fruits et des légumes
Ne te prive pas du pain, des céréales et des féculents qui apportent de l'énergie à ton corps



Evite les grignotages, n'abuse pas des bonbons, des plats tout prêts et des fast-food !



Dis NON au Tabac
Il tue chaque année
60 000 personnes en France !



LE TABAC EST UN POISON
POUR TON CŒUR, TES ARTÈRES, TON CORPS.
UNE FOIS QUE TU AS COMMENCÉ C'EST TRÈS DUR D'ARRÊTER.
ALORS LA MEILLEURE FAÇON DE NE PAS FUMER
C'EST DE NE JAMAIS COMMENCER !



Toutes les occasions
sont bonnes pour **bouger**

Prends l'escalier plutôt que l'ascenseur
Pratique la marche à pied, le vélo, les rollers...
pour te déplacer et évite la voiture ou le bus.
Sors faire une balade et ne reste pas enfermé chez toi
à jouer aux jeux vidéo
Fais des jeux en extérieur, ballon, balançoire...

**Tous les sports
sont bons pour ton cœur**

Pour ton âge pratiquer un sport régulier est essentiel.
Sauf contre-indication de ton médecin, tous les sports
sont bons. Tu peux choisir des sports complets qui font
travailler ton cœur, tes muscles, ton endurance comme le
foot, le tennis, la gym, la natation, le hand...



Pour en savoir plus : www.fedecardio.com

Il n'est jamais trop tôt pour prendre soin de ton cœur

En France, beaucoup de gens souffrent aujourd'hui de maladies du cœur et du système sanguin.

Ce sont les maladies les plus répandues : elles tuent plus de 160 000 personnes par an. C'est un chiffre trop élevé. Il faut prendre soin de toi en faisant attention à ce que tu manges, en ne fumant pas et en restant en forme.

En participant aujourd'hui aux Parcours du Cœur

tu pourras poser toutes tes questions
et te renseigner sur ce qui est bon à manger
et sur les méfaits du tabac.



Bouge ton corps, Sauve ton cœur

Quand tu pratiques une activité physique
de façon régulière :

- Tu renforces tes os et tes muscles
- Tu fortifies ton cœur
- Tu conserves ta souplesse
- Tu obtiens une croissance
et un développement réguliers
et harmonieux de ton corps.

Fédération Française de Cardiologie

Nous sommes une association de cardiologues bénévoles, créée en 1964. Nous sommes présents partout en France avec 27 associations régionales et 190 Clubs Cœur et Santé.

Nos missions sont :

- la **prévention** : combattre le tabac, le diabète, le cholestérol... qui augmentent les risques de maladies cardiovasculaires.
- le **soutien aux cardiaques** pour leur réadaptation après un accident
- la participation financière à la **recherche** en cardiologie
- l'**information sur les gestes qui sauvent** pour lutter contre la mort subite.

Fédération Française de Cardiologie

La Maison du Cœur

5 rue des Colonnes du Trône, 75012 Paris - Tél. 01 44 90 83 83 - Fax 01 43 87 98 12

www.fedecardio.com

sanofi-aventis est partenaire
de la Fédération Française de Cardiologie
pour faire passer son message de prévention
auprès de tous.


sanofi aventis
L'engagement d'une vie saine