

## LES 10 RÈGLES D'OR pour la santé de votre cœur



Vivez sans tabac



Faites de l'activité physique



Mangez sainement



Évitez ou limitez les boissons alcoolisées



Réduisez votre stress et apprenez à le gérer



Prenez soin de votre sommeil



Surveillez votre poids et votre tour de taille



Faites contrôler régulièrement votre santé cardiovasculaire par votre médecin



Mesdames, soyez vigilantes lors des trois phases clés de votre vie hormonale



Ne sous-estimez pas les symptômes, le cas échéant, ne négligez pas la réadaptation

Évaluez votre risque cardiovasculaire  
et obtenez des conseils pour  
protéger votre cœur au quotidien.

