

LES PARCOURS DU Cœur



Les membres du **Club Cœur et Santé du Puy-en-Velay** vous invitent à participer à la marche du « **Parcours du Cœur** »

le samedi 13 mai 2023
(départ à 9h30 – accès libre)

Parcours le long de la Borne et de la Loire
Circuit complet d'environ 7 km
(possibilité d'effectuer 3 km ou 6 km)

Rdv au parking près du Stade Lafayette
Route de Montredon (en face de l'hôpital Sainte Marie)



PREVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES LES 10 REGLES D'OR

AVOIR UNE BONNE HYGIENE DE VIE

- * Vivez sans tabac
- * Faites de l'exercice
- * Mangez sainement
- * Evi tez ou limitez les boissons alcoolisées
- * Apprenez à gérer votre stress
- * Prenez soin de votre sommeil

VEILLER SUR SA SANTE CARDIOVASCULAIRE

- * Surveillez votre poids
- * Fai tes contrôler régulièrement votre santé cardiovasculaire par votre médecin
- * Et vous, Mesdames, soyez vi gil antes lors des trois phases clés de votre vie hormonale : contraception, grossesse, ménopause

BIEN CONNAITRE LES SYMPTOMES D'IDM ET D'AVC ET SE READAPTER

- * Ne sous-estimez pas les symptômes d'infarctus et d'AVC et ne négligez pas la réadaptation

www.fedecardio.org

*Un Cœur qui va,
la Vie qui bat!*