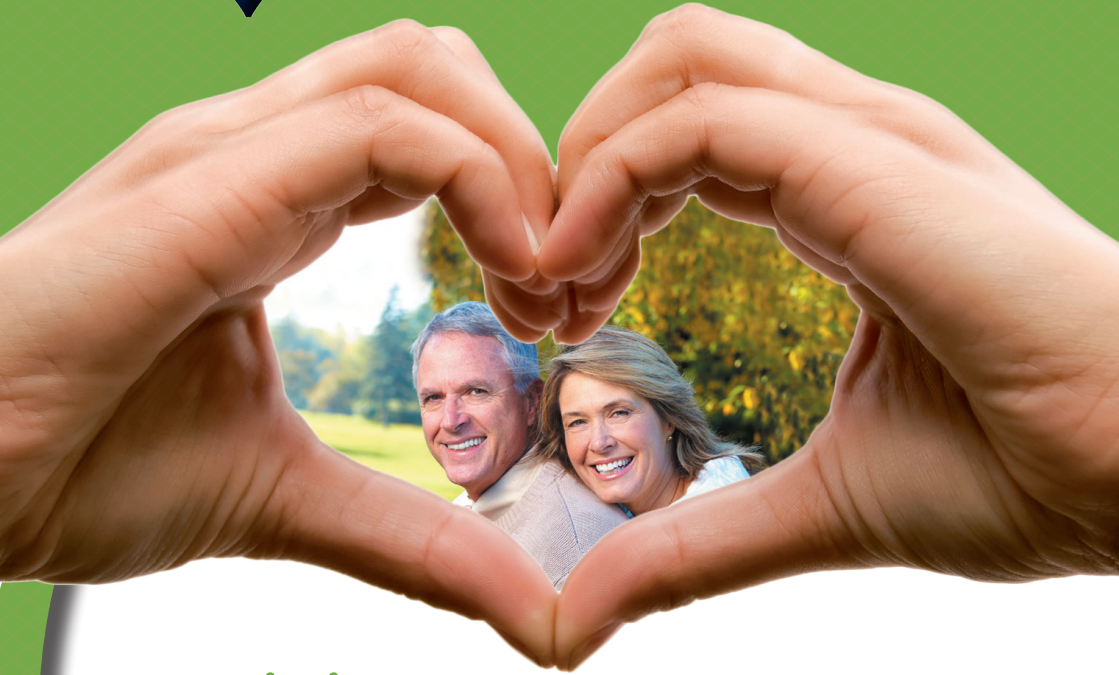




Collège Aquitain de Prévention Cardio-Vasculaire



## Des Missions parmi tant d'autres

**Préserver  
votre cœur,  
c'est protéger  
votre vie.**

- **Promouvoir** les actions de prévention au niveau régional
- **Faciliter** la mise en place de filières de prise en charge des facteurs de risques cardiovasculaires
- **Diffuser** de l'information sur le haut risque cardiovasculaire
- **Conseiller** les médecins au dépistage des patients à hauts risques
- **Améliorer** la connaissance des filières de prise en charge pour le patient dépisté et travailler d'avantage avec les médecins généralistes



## Pourquoi est-il important de bien s'alimenter ?

**Bien s'alimenter**, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée : manger de tout en quantités adaptées.

Privilégiez les aliments bénéfiques : fruits, légumes, féculents, poissons...

**Limitez la consommation de produits sucrés, gras et salés.**

## Pratiquez une activité physique régulière

L'activité physique adaptée et régulière (30 minutes au quotidien) réduit de 30 % la survenue d'un problème cardiaque.

Savez-vous qu'une heure de marche d'un bon pas, trois fois par semaine permet d'améliorer de 12% les performances de la pompe cardiaque.

Pratiquer une activité physique de manière régulière est bénéfique pour :

- > **Améliorer** la circulation sanguine et protéger les artères contre les obstructions
- > **Diminuer** le risque de diabète
- > **Améliorer** le profil lipidique
- > **Maintenir** un poids de forme
- > **Préserver** et améliorer la fonction « pompe » de votre cœur
- > **Améliorer** vos capacités respiratoires