

# Comment protéger son coeur ?



Act4YourHeart

# Protéger son cœur à partir de maintenant

Assurez-vous que votre cœur est protégé en respectant ces petites étapes pour un cœur en meilleure santé !



## Arrêter de fumer

Il existe, aujourd'hui, de nombreux moyens permettant d'arrêter de fumer : prendre la décision d'arrêter et demander de l'aide sont un premier pas.<sup>1</sup>



## Manger sainement

Limitez la « malbouffe », le sucre et les graisses saturées et optez pour des aliments bénéfiques à votre santé, par exemple les légumes, les fruits et les céréales complètes.<sup>1</sup>



## Pratiquer une activité physique

Tout type d'activité physique, même des tâches ménagères, du jardinage ou une autre activité physique liée au travail peut avoir certains bienfaits pour la santé et offrir une meilleure qualité de vie ! Commencez doucement et choisissez une activité qui vous plaît !<sup>1</sup>



## Maintenir un poids normal

Si vous ne connaissez pas avec certitude votre poids idéal, consultez votre médecin. Celui-ci peut également vous proposer des moyens pour vous permettre de gérer votre poids et vous aider à vous organiser en conséquence.<sup>1</sup>



## Vérifier régulièrement votre pression artérielle

Vous pouvez aisément vérifier vous-même votre pression artérielle à la maison, mais il est toujours préférable de demander à votre médecin la meilleure manière de procéder pour la surveiller.<sup>2</sup>



## Surveiller son taux de cholestérol

Un taux de cholestérol anormalement élevé (hypercholestérolémie) peut être régulé en mangeant sainement, en pratiquant plus d'activités physiques, en arrêtant de fumer et en perdant le surplus de poids.<sup>1</sup> Travaillez avec votre médecin afin de maintenir votre taux de cholestérol à un niveau normal.<sup>1</sup>



## Discuter avec son médecin

Agissez pour votre cœur dès aujourd'hui ! Demandez à votre médecin quels sont les meilleurs moyens pour veiller à ce que votre cœur soit protégé !

### Références :

1. <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/prevention-and-treatment-of-high-cholesterol-hyperlipidemia>. Accessed May 2020

2. <https://www.heartfoundation.org.au/Heart-health-education/Blood-pressure-and-your-heart>. Accessed May 2020.

E.R.: SCS Boehringer Ingelheim Comm. V, Avenue Arnaud Fraiteur 15-23 1050 Bruxelles - MPR-BE-100284 - 05/2020

Pour en savoir plus,  
rendez-vous sur [Act4yourheart.com](http://Act4yourheart.com)

