



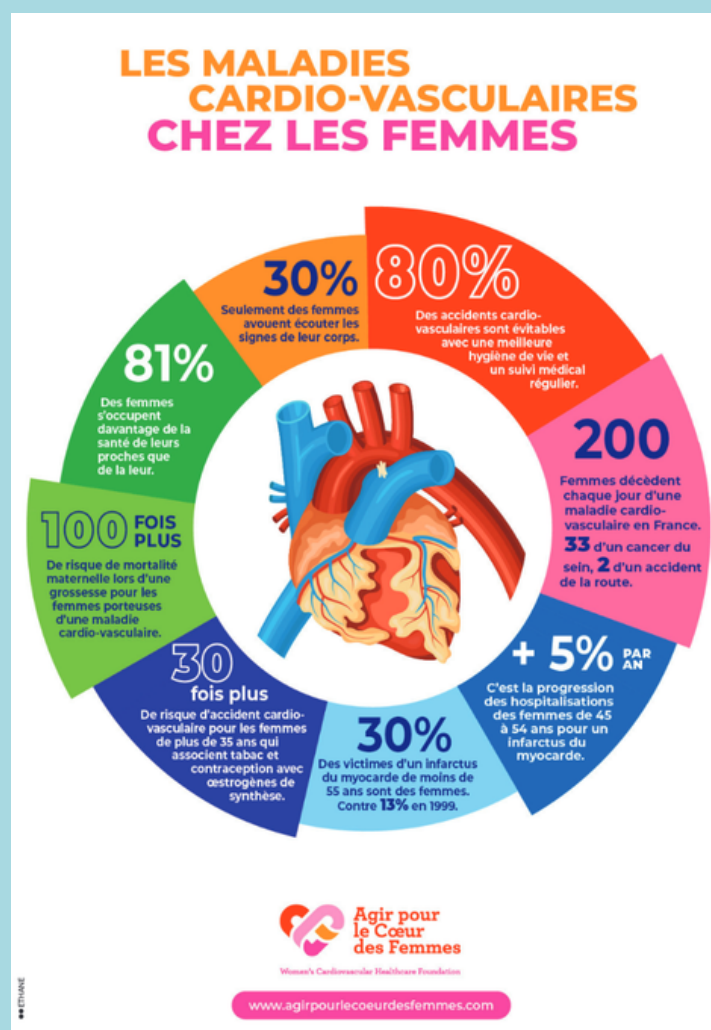
Santé cardio-vasculaire des femmes

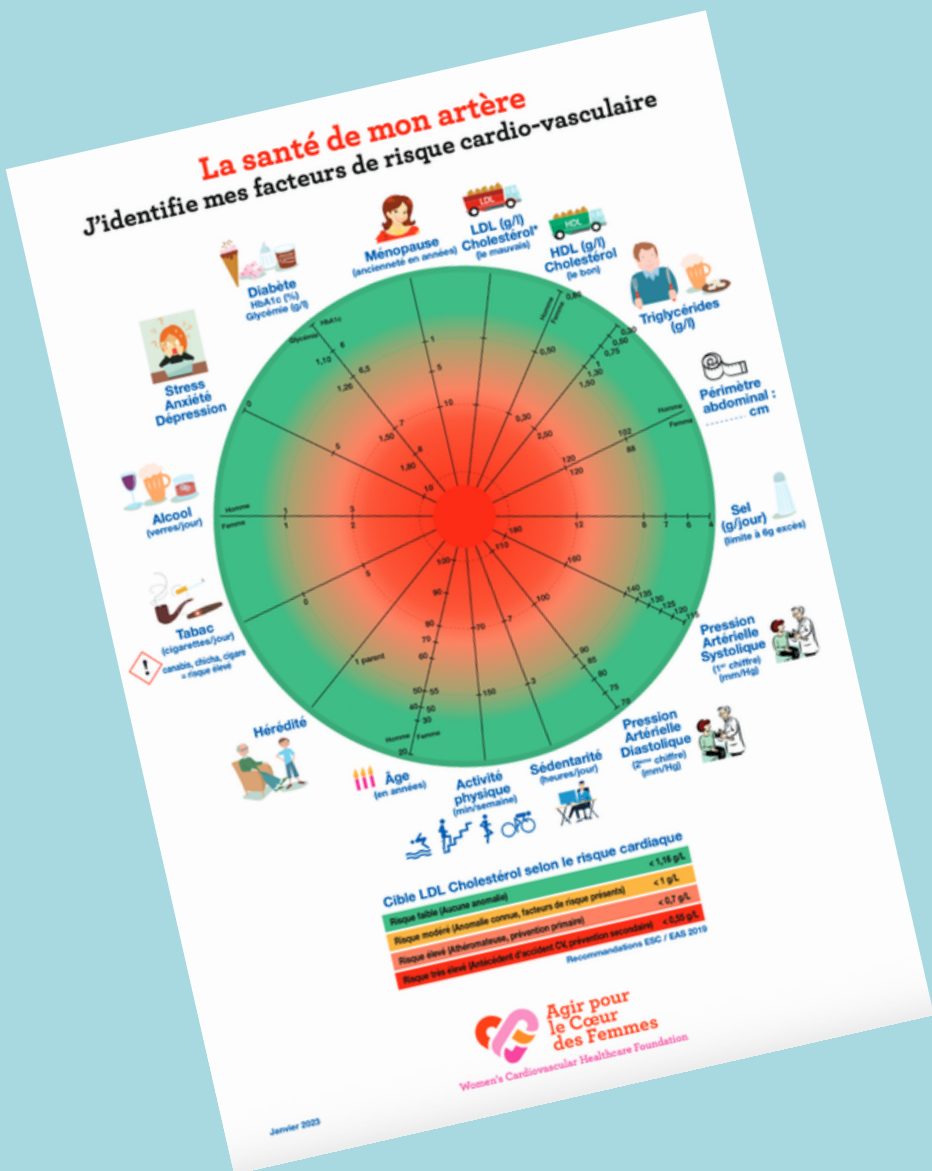
Supports de
communication
disponibles

Un roll up pour animer vos espaces d'accueil



Des affiches et roll up de table à exposer





Relevé d'automesure tensionnelle

Instructions :

- Pas de tabac, caféine, nourriture, exercice, 30 min avant
- Seul(e) dans un endroit calme
- Température confortable
- Repos 3 à 5 min avant la première mesure
- Ne pas parler, ni utiliser d'écran avant, pendant ou entre les mesures

Positionnement : Dos soutenu, Bras nu reposant sur la table, brassard à mi-bras et au niveau du cœur, Pieds à plat.

Taille de brassard adaptée (petit, moyen, large)

Pression artérielle systolique (pression maxima en mmHg) : **SYS 123**
Pression artérielle diastolique (pression minima en mmHg) : **DIA 82**
Puls : **PULSE 78**

Tensiomètre validé avec brassard au bras www.stridebp.org/fr/

Pendant 3 jours consécutifs, prendre sa tension 3 fois le matin (avant le petit déjeuner et toute prise de médicaments) et 3 fois le soir (avant le coucher) sur le même bras. Attendre 1 minute entre chaque mesure. Noter les résultats ci-dessous :

Nom / Prénom : _____ Date de naissance : _____

Médicament(s) antihypertenseur(s) : _____

Date	JOUR 1			JOUR 2			JOUR 3			Moyenne générale
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
MATIN	SYS									Moyenne du matin
	DIA									
	PULSE									
SOIR	SYS									Moyenne du soir
	DIA									
	PULSE									

Dans la majorité des cas, l'objectif tensionnel devrait être inférieur à 135 mmHg [SYS] et 85 mmHg [DIA]. Selon votre âge et votre état de santé, cet objectif peut être modulé. Parlez-en à votre médecin.

Logos : l'Assurance Maladie, CMG, HTA, Agir pour le Cœur des Femmes, CjH, COOPERATION FRANÇAISE, L'UNION FRANÇAISE DES MÉDECINS GÉNÉRALISTES.

- Un relevé d'auto-mesure tensionnelle
- Outil ludique d'auto-évaluation des facteurs de risques cardio-vasculaires

PRÉVENTION

Fédération Française de Cardiologie | UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

CŒUR DE FEMMES

INFORMER | SENSIBILISER
SOUTENIR | ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org

Brochures

PRÉVENTION SANTÉ

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES
DE QUOI PARLE-T-ON ET COMMENT LES ÉVITER À TOUT ÂGE ?

Agir pour le Cœur des Femmes
Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

Logos : MUTUALITÉ FRANÇAISE, AÉSIO MUTUELLE, COOPERATION FRANÇAISE, L'UNION FRANÇAISE DES MÉDECINS GÉNÉRALISTES.



PRÉVENTION

Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE
BIEN MANGER
POUR LE BIEN-ÊTRE

INFORMER	SENSIBILISER
SOUTENIR	ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org

PRÉVENTION

Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

ARRÊT CARDIAQUE
1 VIE = 3 GESTES

INFORMER	SENSIBILISER
SOUTENIR	ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org

PRÉVENTION

Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

ACTIVITÉ PHYSIQUE
BOUGER POUR PROTÉGER
VOTRE CŒUR

INFORMER	SENSIBILISER
SOUTENIR	ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org

FACTEURS DE RISQUE

Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

CHOLESTÉROL
AGIR POUR RÉDUIRE LES
RISQUES CARDIOVASCULAIRES

INFORMER	SENSIBILISER
SOUTENIR	ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org

FACTEURS DE RISQUE

Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

DIABÈTE
UN ENNEMI DU CŒUR
ET DES ARTÈRES

INFORMER	SENSIBILISER
SOUTENIR	ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org

FACTEURS DE RISQUE

Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

HYPERTENSION ARTÉRIELLE
PREMIER FACTEUR DE RISQUE
CARDIOVASCULAIRE

INFORMER	SENSIBILISER
SOUTENIR	ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org



FACTEURS DE RISQUE

 Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

STRESS ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES

LES CLÉS POUR LE COMBATTRE



INFORMER SENSIBILISER

SOUTENIR ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org

1 APPELEZ LE 15 POUR DONNER L'ALERTE

Vous déclenchez ainsi immédiatement la chaîne de survie.



- Décrivez ce que vous avez vu et l'état de la victime : elle est inconsciente, elle ne respire pas...
- Donnez l'adresse précise du lieu où se trouve la victime.
- Dites ce qui a été fait ou ce qui est fait : «On l'a étendue, on a commencé le massage cardiaque...».
- Ne raccrochez pas avant que la personne du Samu ne le précise.

2 MASSEZ LE CŒUR DE LA VICTIME

- Allongez-la sur une surface dure.
- Mettez-vous à genoux contre la victime, sur le côté.
- Positionnez vos mains l'une sur l'autre, au milieu du thorax, entre les deux seins ou pectoraux, les bras bien tendus.
- Appuyez de tout votre poids, bien au-dessus : ce ne sont pas vos bras ni vos mains qui appuient mais tout le corps.
- Exercez des pressions fortes : enfoncez vos mains



de 5 à 6 cm dans la poitrine et remontez bien vos mains entre chaque pression pour faire circuler le sang.

• Effectuez les pressions à un rythme régulier, environ 2 par seconde (120 fois par minute).

3 UTILISEZ UN DÉFIBRILLATEUR



- Cherchez un défibrillateur automatisé externe à proximité. On en trouve dans de nombreux lieux publics : centres commerciaux, mairies, places centrales, halles de marché, pharmacies...
- Laissez-vous guider vocalement, étape par étape : très simple d'utilisation, cet appareil vous garantit une utilisation sans risque.
- S'il n'y en a pas à proximité, massez le cœur sans vous arrêter jusqu'à l'arrivée des secours.

MALADIES

 Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

INSUFFISANCE CARDIAQUE

RALENTIR SON ÉVOLUTION PAR UNE SURVEILLANCE MÉDICALE



INFORMER SENSIBILISER

SOUTENIR ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org

FACTEURS DE RISQUE

 Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

SURPOIDS ET OBÉSITÉ

CHANGER NOS HABITUDES ALIMENTAIRES ET MODES DE VIE



INFORMER SENSIBILISER

SOUTENIR ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org

FACTEURS DE RISQUE

 Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

TABAC

POUR MON CŒUR, J'ARRÊTE MAINTENANT



INFORMER SENSIBILISER

SOUTENIR ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org



**Contactez la CPTS pour
recevoir les supports de
votre choix !**

**06 30 10 90 40
contact@hygie-cpts.org**