

Si j'ai coché au moins une case dans chacune des colonnes **A, B, C**

Je cours le risque d'avoir sous peu un problème cardiovasculaire bien que je sois sportif !...



Chaque année, **l'infarctus est la première cause de mortalité chez les licenciés de la FFCT...**

Il convient donc, dans l'immédiat :

De prendre rendez-vous avec mon médecin ou un cardiologue pour faire un bilan de santé,

D'arrêter de fumer,

De réduire charcuteries et viande rouge au profit du poisson, de la viande blanche, des légumes et des fruits,

De réduire ma consommation de toute boisson alcoolisée,

De ne pas sortir seul à vélo, d'utiliser un cardio-fréquence-mètre et de ne pas me séparer de mon portable.

Accident Cardiovasculaire
ça n'arrive pas qu'aux autres

Accident Cardiovasculaire
ça n'arrive pas qu'aux autres



En cas d'urgence,
je compose :

15 18 ou 112

Numéro de mon médecin traitant :

Amicale des cyclos cardiaques

3, parc du Belloy
Allée Le Nôtre
78600 LE MESNIL LE ROI

www.cyclocardiaques.org

Comme pour un incendie
PRÉVENTION et **URGENCE**
limitent les dégâts !

Édité par la Fédération française de cyclotourisme
12, rue Louis Bertrand - 94207 Ivry-sur-Seine
Métro ligne 7, station Pierre et Marie Curie
Tél. : 01 56 20 88 88 - Fax : 01 56 20 88 99
info@ffct.org - www.ffct.org

Reconnue d'utilité publique
Agréée du ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, arrêté du 3/08/2004
Agréée du ministère du Tourisme n°AG 094 02 0001
Délégation par l'État pour l'activité "Cyclotourisme" le 4/04/2006

En collaboration avec la
Fédération française de cardiologie
5, rue des Colonnes du Trône
75012 Paris
www.fedecardio.com

Accident Cardiovasculaire



Ça n'arrive pas qu'aux autres



Fédération française de cyclotourisme

Je coche les cases qui me concernent

A Je suis sportif...

- J'estime ne courir aucun risque d'ordre cardio-vasculaire
- Je ne connais pas mon taux de cholestérol (notamment le LDL)
- Je ne connais pas ma tension artérielle
- Je n'ai pas fait de test d'effort chez un cardiologue depuis plus de deux ans

Je fume...

- Régulièrement
- Non fumeur, je travaille en présence de fumeurs

D'autre part...

- J'ai un excès de poids
Tour de taille : H > 96 cm
F > 88 cm
- J'ai plus de 45 ans
- J'ai des antécédents cardiaques familiaux

B Je consomme... un peu trop

- De la charcuterie
- Du beurre, des laitages
- Du fromage
- De la viande rouge
- Des fritures
- Des alcools forts
- Plus de deux verres de vin par repas
- Des plats en sauce
- Des pâtisseries

C J'ai ressenti... notamment au cours d'un effort

- Une douleur (brûlure ou barre) dans la cage thoracique
- Une soudaine fatigue
- Une lourdeur dans le bras gauche
- Des douleurs dans la mâchoires ou les dents
- Un essoufflement anormal
- Des palpitations anormales
- Un étourdissement ou vertige
- Des vomissements
- Des douleurs dans une jambe

Alors

