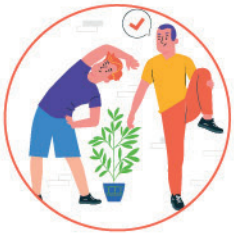
HYGIÈNE DE VIE : LES BONS CONSEILS

BOUGER DAVANTAGE

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée



MANGER SAINEMENT

Fruits et légumes ; moins de gras, de sel et de sucres ; poissons 2 ou 3 fois par semaine ; produits frais cuisinés à la maison...

RÉDUIRE SON STRESS

Méditation en pleine conscience, respiration, cohérence cardiaque, socialiser...

ARRÊTER LE TABAC

Utiliser des substituts nicotiniques et se faire aider par un professionnel de santé

RIRE

10 minutes par jour...

MAÎTRISER L'ALCOOL

2 verres par jour, soit 10 par semaine, au maximum avec 2 jours sans alcool.

SURVEILLER SA PRESSION ARTÉRIELLE

Au moins une fois par an au cabinet médical ou en automesure tensionnelle à la maison au calme...

BIEN DORMIR

Se coucher et se lever à heure fixe, réserver la chambre au sommeil, éviter les écrans...

ADOPTER UN SUIVI MÉDICAL RÉGULIER

Un rendez-vous annuel chez le médecin généraliste, pour une consultation de contrôle avec un bilan biologique.

Fédération Française de Cardiologie | Association régionale Nord-Pas-de-Calais

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Région Hauts-de-France

ETHANE