

# LE FROID INTENSE



Le nombre d'accidents  
cardio-vasculaires augmente lors  
des périodes de froid intense

## LES SYMPTÔMES

- ✓ Augmentation de la consommation d'oxygène
- ✓ Fréquence cardiaque plus rapide
- ✓ Contraction des artères
- ✓ Coagulation du sang plus forte
- ✓ Déshydratation



## COMMENT SE PROTÉGER ?

- ✓ Pas d'activité physique intense à l'extérieur
- ✓ Des vêtements chauds
- ✓ Boire régulièrement



## A ÉVITER ABSOLUMENT

- ✓ Aller dehors à la pause fumer une cigarette après une réunion stressante
- ✓ Le tabac, le froid et le stress contractent les vaisseaux, ce qui multiplie les risques d'infarctus.



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Nord-Pas-de-Calais



Région  
Hauts-de-France

[www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org](http://www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org)  
[www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr](http://www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr)