

# Votre guide rapide de **santé cardiaque**

## Conseils pour une bonne hygiène de vie quotidienne



Gérez votre  
consommation  
de liquides



Soyez plus  
actif



Prenez vos  
médicaments



Consommez  
moins de sel



Restez positif

## Soyez attentif aux changements suivants



### Souffle court

Vous préférez dormir en position assise ? Vous avez du mal à reprendre votre souffle ?



### Fatigue

Vous êtes plus fatigué que d'habitude ?



### Gonflements

Vos chaussures, chaussettes ou pantalons vous serrent ?



### Étourdissements

Vous avez des étourdissements ou des vertiges ?



### Poids

Votre poids varie de 2 kg en deux jours ou plus ?



### Toux

Vous commencez à tousser ? Vous toussiez plus la nuit ?

## Si vous avez le moindre doute, contactez :

Médecin

Infirmière

### CŒUR



Palpitations cardiaques, douleurs de poitrine (lourdeur ou oppression) ?



### Urgences

## Composez le triple zéro (000)

Si vous ne pouvez pas appeler le 000, composez le 112