

QUIZZ SANTE CŒUR : entourez les bonnes réponses pour chaque question			
Vous êtes	oui	non	Ne sait pas
femme de moins de 60 ans			
Femme de plus de 60 ans			
Homme de moins de 50 ans			
Homme de plus de 50 ans			
Non fumeur (se) pas une seule cigarette depuis plus de 3 ans			
Sressé(e)			
Vous marchez plus de 30 mn par jour, 3 fois par semaine, ou vous faites plus de 3h d'activité physique par semaine			
Vous ronflez fort			?
Il vous arrive de vous endormir brutalement au cours de la journée			
Votre taille de pantalon est : 44 ou plus			
Vous avez eu des problèmes cardio vasculaires (artérite, infarctus, pontage, remplacement de valve, pose pace maker, AVC)			
Vos parents et /ou vos frères et sœurs ont connu des problèmes cardio vasculaires (cf ci-dessus)			?
Vous avez une Tension Artérielle supérieure à 14			?
Vous avez du cholestérol			?
Vous avez du diabète			?
Calculez votre score :   ?			

Moins de 2  ou plus de 14  : votre risque cardiaque est faible 

De 2 à 3  : restez vigilant 

Plus de 3  : votre risque cardiaque est élevé,  le centre de santé vous propose une démarche préventive, parlez en au médecin spécialiste que vous allez rencontrer aujourd'hui, ou à votre médecin traitant.

Des ? Renseignez vous...

Les facteurs de risques cardio-vasculaire :

- > Cholestérol HDL bas
- > Augmentation du Cholestérol LDL
- > Hypertension Artérielle (supérieure à 14/9)
- > Diabète
- > Tabac
- > Stress
- > Sédentarité
- > Surpoids
- > Apnées du sommeil
- > Facteurs génétiques (sexe, âge, antécédents familiaux)

Le Centre de Santé de Bagatelle vous propose :

Un accueil pluridisciplinaire pour répondre à vos questions
Des consultations de cardiologie d'endocrinologie nutrition et de diabétologie,
Du sevrage tabagique
Des cours d'activité physique adaptée, des ateliers « cuisine santé »
ET

Des programmes d'Education Thérapeutique, pour les personnes ayant des facteurs de risques cardio vasculaire ou du diabète afin qu'elles puissent maîtriser leur pathologie et améliorer leur qualité de vie.
Ils comprennent un diagnostic éducatif individuel et des ateliers collectifs interactifs sur : la connaissance des facteurs de risques et leurs conséquences, équilibre alimentaire et activités physique, traitements et signes d'alerte.

Renseignez vous dès maintenant

Centre de Santé de Bagatelle
203 route de Toulouse
33400 Talence
05 57 12 40 32

s.centredesante@centre-social.com

L'AMOC- Association des Malades Opérés Cardiaques- peut vous renseigner et vous accompagner :

www.amoc-asso.com