

#ÉtéSansSouci

Soyez vigilant avec la consommation d'alcool

À chaque consommation, il est recommandé de :

- ➡ Réduire la quantité
- ➡ Ne pas faire de mélanges
- ➡ Veiller à manger et boire de l'eau
- ➡ Ne pas mélanger alcool et boisson énergisante



#ÉtéSansSouci

Veillez à respecter les repères de consommation à moindre risque :

- 👉 Pas plus de 2 verres par jour
- 👉 Pas plus de 10 verres par semaine
- 👉 Au moins 2 jours sans alcool dans la semaine

Conduire sous l'emprise de l'alcool, c'est mettre en péril sa sécurité et celle des autres :

- 👉 Ne pas hésiter pas à rester sur place, prendre un taxi ou confier la conduite à quelqu'un qui n'a pas bu
- 👉 Refuser de monter dans le véhicule de quelqu'un qui a bu



#ÉtéSansSouci

Veillez à respecter les repères de consommation à moindre risque :

- 👉 Pas plus de 2 verres par jour
- 👉 Pas plus de 10 verres par semaine
- 👉 Au moins 2 jours sans alcool dans la semaine

Conduire sous l'emprise de l'alcool, c'est mettre en péril sa sécurité et celle des autres :

- 👉 Ne pas hésiter pas à rester sur place, prendre un taxi ou confier la conduite à quelqu'un qui n'a pas bu
- 👉 Refuser de monter dans le véhicule de quelqu'un qui a bu



LES FACTEURS DE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE



LA SÉDENTARITÉ

Seules **53%** des femmes font suffisamment d'activité physique.



LE TABAC

AVANT 50 ANS, plus d'1 infarctus sur 2 chez la femme est lié au tabac. **3 à 4 cigarettes** par jour multiplient le risque par **3**.

LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ

44% des femmes de 18 à 74 ans sont en surpoids ou obèses en France.



LES FEMMES
y sont plus sensibles
que les hommes



L'ALCOOL

L'alcoolémie est plus élevée pour les femmes avec la même quantité d'alcool absorbée.

LE CHOLESTÉROL

Il est associé à un risque plus élevé d'accident cardio-vasculaire chez la femme.



L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Elle a plus de complications chez les femmes. **50%** des plus de 65 ans sont hypertendus en France.



LE DIABÈTE

Il augmente le risque de mortalité de **3 à 7 fois** pour **LES FEMMES**, comparé à **2 à 3 fois** chez **L'HOMME**.



LE STRESS PSYCHO-SOCIAL

2 FOIS PLUS de femmes que d'hommes souffrent d'une dépression ou de stress psycho-social.



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

MANGER ET BOIRE SAINEMENT

DES FRUITS ET LÉGUMES

Dans l'idéal au moins 5 portions par jour



DU POISSON

Deux ou trois fois par semaine



MOINS DE GRAISSES SATURÉES

Charcuterie, viande rouge, viennoiseries...



DE L'EAU

Au moins 1,5 l par jour



MOINS DE SEL

Pas plus de 5 g par jour. Ranger la salière et se méfier du sel caché dans le fromage, la charcuterie, les conserves, les plats cuisinés tout prêts...



DES FRUITS SECS

Amandes, noisettes, noix...



PAS TROP D'ALCOOL

8 unités par semaine maximum, avec au moins une journée sans



DES PRODUITS FRAIS

Préparés à la maison plutôt que des plats tout préparés



DES ÉPICES ET DES AROMATES

Pour remplacer le sel



MOINS DE SUCRES

Pâtisseries, boissons sucrées, sodas...



A LA VAPEUR OU AU GRILL

Plutôt qu'à la poêle avec du beurre, de l'huile ou de la crème...



3 REPAS PAR JOUR

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Mission: CoeurMaman.be - Institut de Recherche

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

BIEN DORMIR

S'EXPOSER

A la lumière du jour, en particulier le matin, pour réguler l'horloge biologique



PRATIQUER

Une activité physique régulière, mais la stopper au moins 3 h avant le coucher



MODÉRER

La consommation d'excitants : café, thé, colas, boissons énergisantes... surtout après 14h



RESPECTER

Des horaires de lever et coucher réguliers



ÉVITER

Les plats trop gras et difficiles à digérer le soir



DÉCONNECTER

Au moins une heure avant le coucher et laisser les écrans éteints jusqu'au lendemain



PRIVILÉGIER

Une activité calme le soir : musique douce, lecture, relaxation...



AMÉNAGER

Une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température à 19°C



NE PAS RESTER

Trop longtemps au lit avant de dormir, pour maintenir l'association lit = sommeil



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com