

## PRÉVENTION DES AFFECTIONS CARDIOVASCULAIRES

N'oubliez pas que la meilleure prévention,  
outre un suivi médical régulier,  
c'est d'avoir une alimentation équilibrée,  
de se bouger (marche régulière, sport, ...),  
d'arrêter de fumer, ...



### DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN

RENSEIGNEMENTS QUI PEUVENT SE RÉVÉLER UTILES

Votre nom et prénom :

Votre date de naissance :

Votre adresse et numéro de téléphone :

Qui prévenir en cas d'accident (nom et téléphone) :

Votre médecin traitant :

Votre médecin cardiologue :

Nom :

Nom :

Téléphone :

Téléphone :

Si médecin hospitalier, préciser l'hôpital :

(Vous avez déjà eu un électrocardiogramme (ECG), montrez-le au médecin Urgentiste en cas de douleur thoracique).

DOULEUR THORACIQUE

# Faites le

# 15



Fédération Française  
de Cardiologie



## DOULEUR THORACIQUE

Vous avez une **douleur thoracique** forte,  
vous ressentez une **sensation d'écrasement** dans la poitrine,...

Cette **douleur diffuse** vers votre cou,  
votre mâchoire ou votre bras gauche,...

Vous êtes **en sueur**, vous êtes **essoufflé**,...

C'est peut-être un infarctus du myocarde.  
Votre cœur et votre vie sont en danger.

**CHAQUE MINUTE COMPTE :**

**AYEZ LE RÉFLEXE 15**

**TÉLÉPHONEZ OU FAITES TÉLÉPHONER AUSSITÔT AU**

**15**

**Jour comme nuit, vous serez mis en relation  
avec un médecin spécialiste de l'Urgence.**

C'est l'assurance d'une prise en charge médicalisée et en urgence.  
C'est lui, qui, avec vous, prendra la bonne décision.

**FAITES-LUI CONFIANCE**

**CHAQUE MINUTE COMPTE, POURQUOI ?**

Les traitements modernes sont d'autant plus efficaces qu'ils sont mis en œuvre très tôt. Sachez que certains peuvent même être administrés par des médecins spécialistes de l'Urgence sur le lieu même où vous êtes (domicile, lieu de travail,...) avant d'être orienté vers un service de Cardiologie adapté.

**ALORS, GAGNEZ DU TEMPS, N'ATTENDEZ PAS  
ET AYEZ LE RÉFLEXE 15**



## FACTEURS DE RISQUE

Certaines personnes sont plus exposées que d'autres  
au risque d'un infarctus du myocarde.

**Voici les principaux facteurs de risque :**

- Hypertension artérielle
- Dyslipidémie (cholestérol et/ou triglycérides élevés)
- Diabète
- Surcharge pondérale
- Antécédents familiaux (des proches, comme les parents ou les frères et sœurs, ont eu un accident cardiaque)
- Tabac
- Âge
- Sédentarité

**AU MOINDRE DOUTE,  
AYEZ LE RÉFLEXE 15  
EN CAS DE DOULEUR THORACIQUE**

REMP LISSEZ CETTE CARTE  
ET CONSERVEZ-LA SUR VOUS

