

« Chaque jour, nous apprenons que l'un de nos proches ou l'une de nos connaissances a été victime d'un accident cardiaque. Contrairement aux idées reçues, l'accident cardiaque n'est pas une fatalité et il est possible de l'éviter dans bien des cas. Cela dépend de nous, de notre mode de vie, de nos habitudes alimentaires. Aux Parours du Cœur, vous découvrirez la meilleure façon de prendre soin de votre cœur, dans une ambiance conviviale. Prendre sa santé en main, c'est assurer son avenir et celui de sa famille.

Les maladies cardio-vasculaires figurent sur la liste des affections référencées dans la loi pour prétendre au «Sport sur Ordonnance». Nos clubs «Cœur & Santé» peuvent vous accueillir.

Rejoignez-nous et avec nous, agissez pour prévenir les maladies cardiovasculaires et vivre en pleine forme !»

Professeur Hervé Douard,
Président de l'Association de Cardiologie d'Aquitaine

La Fédération Française de Cardiologie (FFC) est une association reconnue d'utilité publique dirigée et animée par des cardiologues bénévoles.

Ses missions :
PRÉVENIR les maladies cardiovasculaires par l'information,
FINANCER la recherche en cardiologie,
AIDER les cardiaques à se réadapter,
INFORMER sur les gestes qui sauvent.

La FFC a besoin de vous !
Elle ne reçoit pas de subvention de l'État.
Seule la générosité des particuliers (dons, legs et assurances-vie) lui permet de mener à bien ses actions.

www.fedecardio.org ou 01 44 90 83 83



Bordeaux
Dimanche 31 mars 2019
de 10h00 à 18h00
Parvis de la maison éco-citoyenne
Quai Richelieu

Les
parours
du Cœur



*J'aime mon cœur,
je participe.*



Participez au Parours du Cœur et découvrez les bons conseils d'hygiène de vie à pratiquer toute l'année pour vous protéger des maladies cardio-vasculaires.
Trouvez le Parours du Cœur le plus proche de chez vous sur www.fedecardio.org



Se faire dépister

Évaluez votre niveau de risque cardio-vasculaire :

- Prise de tension, indice de souplesse artérielle
- Tabac : où en êtes vous ?
- Sédentarité ? et vos enfants ?



Dosages glycémie

Recevoir des conseils médicaux

Toute la journée, des professionnels de santé :

- médecins cardiologues,
- infirmières,
- médecins tabacologues,
- diététiciennes

sont à votre écoute pour échanger sur les questions que vous vous posez.

Gestes qui sauvent

 Initiations par des bénévoles de la Croix-Rouge

Bougez



EPGV Gironde

Marche des 2 ponts : départ 10h15

Inscription sur :
www.sport-sante.fr/ffepgv/gironde

Accueil EPGV toute la journée
Venez vous renseigner, il y a un club près de chez vous

Bougeons ensemble en musique à partir de 14h15, puis à partir de 16h

Activités ludiques en continu :

- Trampoline,
- Babygym,
- Mur d'escalade
- Échasses urbaines,
- Homeball.

Animation musicale avec «Los Téoporos», la banda de la Faculté de Médecine de 15h à 16h



1^{ère} association de lutte
contre les maladies cardio-vasculaires