

# Je coche les cases qui me concernent

## **A Je suis sportif...**

- J'estime ne courir aucun risque d'ordre cardio-vasculaire
- Je ne connais pas mon taux de cholestérol (notamment le LDL)
- Je ne connais pas ma tension artérielle
- Je n'ai pas fait de test d'effort chez un cardiologue depuis plus de deux ans

## **Je fume...**

- Régulièrement
- Non fumeur, je travaille en présence de fumeurs

## **D'autre part...**

- J'ai un excès de poids  
Tour de taille : H > 96 cm  
F > 88 cm
- J'ai plus de 45 ans
- J'ai des antécédents cardiaques familiaux

## **B Je consomme... un peu trop**

- De la charcuterie
- Du beurre, des laitages
- Du fromage
- De la viande rouge
- Des fritures
- Des alcools forts
- Plus de deux verres de vin par repas
- Des plats en sauce
- Des pâtisseries

## **C J'ai ressenti... notamment au cours d'un effort**

- Une douleur (brûlure ou barre) dans la cage thoracique
- Une soudaine fatigue
- Une lourdeur dans le bras gauche
- Des douleurs dans la mâchoires ou les dents
- Un essoufflement anormal
- Des palpitations anormales
- Un étourdissement ou vertige
- Des vomissements
- Des douleurs dans une jambe

**Alors**



Si j'ai coché au moins une case dans chacune des colonnes **A, B, C**

**Je cours le risque d'avoir sous peu un problème cardiovasculaire bien que je sois sportif !...**



Chaque année, **l'infarctus est la première cause de mortalité chez les licenciés de la FFCT...**

**Il convient donc, dans l'immédiat :**

De prendre rendez-vous avec mon médecin ou un cardiologue pour faire un bilan de santé,

D'arrêter de fumer,

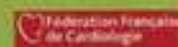
De réduire charcuteries et viande rouge au profit du poisson, de la viande blanche, des légumes et des fruits,

De réduire ma consommation de toute boisson alcoolisée,

De ne pas sortir seul à vélo, d'utiliser un cardio-fréquence-mètre et de ne pas me séparer de mon portable.

**Accident Cardiovasculaire**  
ça n'arrive pas qu'aux autres

**Accident Cardiovasculaire**  
ça n'arrive pas qu'aux autres



**En cas d'urgence,**  
**je compose :**

**15 18 ou 112**

Numéro de mon médecin traitant :

**Amicale des cyclos cardiaques**  
137, avenue P. Doumer  
92500 Rueil-Malmaison  
[www.cyclocardiaques.org](http://www.cyclocardiaques.org)

Comme pour un incendie  
**PRÉVENTION** et **URGENCE**  
limitent les dégâts !

Édité par la Fédération française de cyclotourisme  
12, rue Louis Bertrand - 94207 Ivry-sur-Seine  
Métro ligne 7, station Pierre et Marie Curie  
Tél : 01 56 20 88 88 - Fax : 01 56 20 88 99  
[info@ffct.org](mailto:info@ffct.org) - [www.ffct.org](http://www.ffct.org)

Reconnue d'utilité publique  
Agréée du ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, arrêté du 3/08/2004  
Agréée du ministère du Tourisme n°AG 094 02 0001  
Délégation par l'État pour l'activité "Cyclotourisme" le 4/04/2008

En collaboration avec la  
Fédération française de cardiologie  
5, rue des Colonges du Trône  
75012 Paris  
[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)

**Accident Cardiovasculaire**



**Ça n'arrive pas qu'aux autres**



Fédération française de cyclotourisme