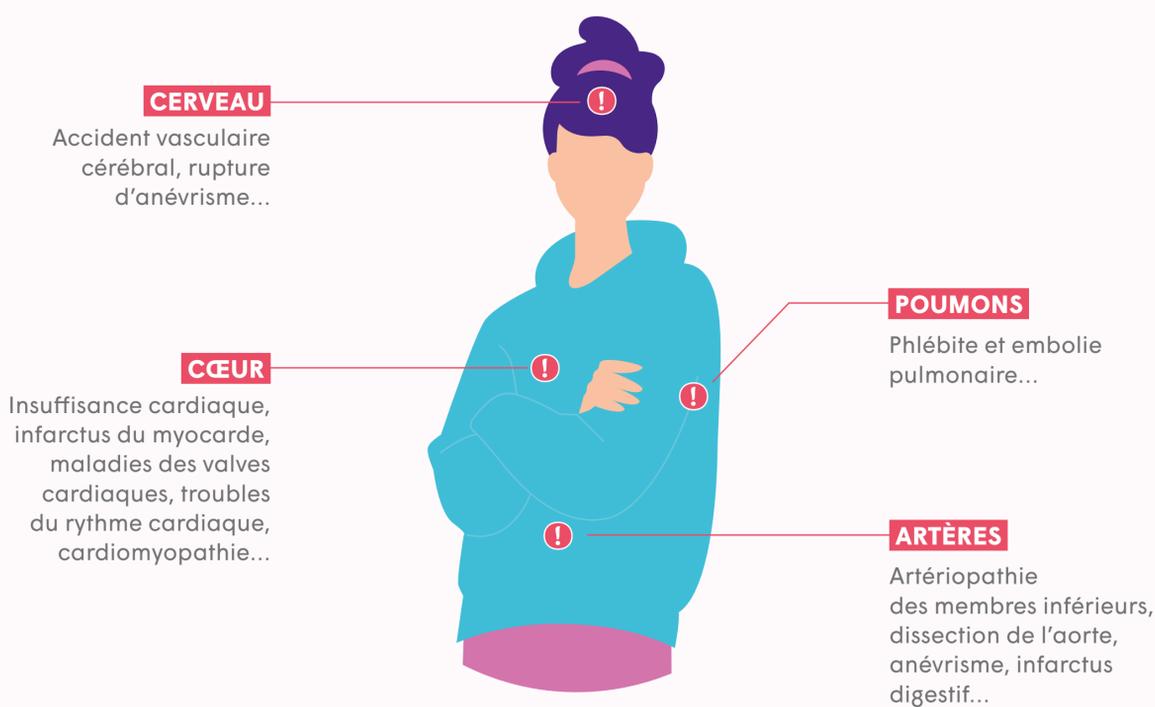


# MALADIES CARDIOVASCULAIRES : LES FEMMES AUSSI !

Aujourd'hui les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité des femmes, devant les cancers. Et elles ne concernent pas que les seniors : les risques avant 50 ans sont de plus en plus importants. Pour prévenir ces risques, mieux vaut les connaître.

## DES MALADIES QUI TOUCHENT TOUS LES ORGANES

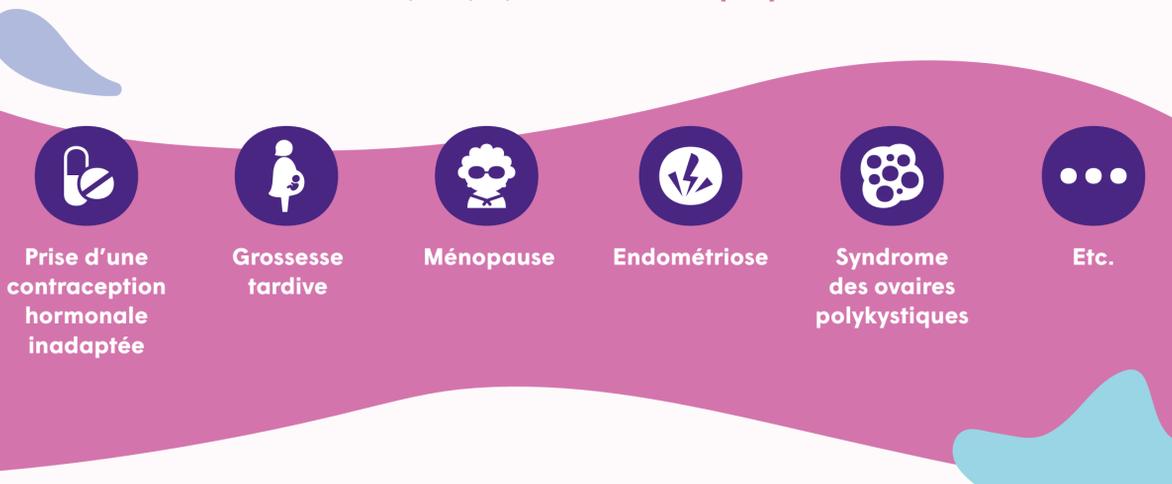


## À ÂGE ÉGAL, LES FEMMES ONT DAVANTAGE DE FACTEURS DE RISQUE QUE LES HOMMES

Facteurs de risque liés au mode vie et à l'hérédité **communs avec les hommes** :



Facteurs de risque essentiellement liés aux périodes clés de la vie hormonale et/ou à des maladies qui impliquent les hormones **propres aux femmes** :



## 8 ACCIDENTS CARDIOVASCULAIRES SUR 10 SONT ÉVITABLES EN S'APPUYANT SUR :

### LA PRÉVENTION

- Pratiquer une **activité physique régulière**
- Adopter une **alimentation saine**, riche en légumes et fruits, et appauvrie en sel
- **Ne pas consommer de tabac et d'alcool**
- **Gérer le stress**
- ...

### LE DÉPISTAGE, AUX MOMENTS-CLÉS DE LA VIE HORMONALE

- **Première contraception**
- **Grossesse**
- **Ménopause**



**N'hésitez pas à en parler aux femmes qui vous entourent ! Et en cas de questionnement, contactez votre médecin traitant.**



SANTÉ ASSURANCES & RETRAITE - SOINS & ACCOMPAGNEMENT - LOGEMENT



Pour une santé accessible à tous

