

LE FROID INTENSE



Le nombre d'accidents
cardio-vasculaires augmente lors
des périodes de froid intense

LES SYMPTÔMES

- ✓ Augmentation de la consommation d'oxygène
- ✓ Fréquence cardiaque plus rapide
- ✓ Contraction des artères
- ✓ Coagulation du sang plus forte
- ✓ Déshydratation



COMMENT SE PROTÉGER ?

- ✓ Pas d'activité physique intense à l'extérieur
- ✓ Des vêtements chauds
- ✓ Boire régulièrement



A ÉVITER ABSOLUMENT

- ✓ Aller dehors à la pause fumer une cigarette après une réunion stressante
- ✓ Le tabac, le froid et le stress contractent les vaisseaux, ce qui multiplie les risques d'infarctus.



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

