



Quiz

CONNAITRE LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES

- 1** Quelle est d'après-vous la **1^{ère} cause de mortalité** dans le monde chez la femme ?
Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité.
- 2** Combien de femmes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires ?
 1 million 5 millions 7 millions 9 millions
- 3** Quels sont d'après vous les facteurs de **risques majeurs** liés aux maladies cardiovasculaires ?
Tabac, cholestérol, diabète, hypertension artérielle, alcool, surpoids, sédentarité, stress, antécédents familiaux.
- 4** Quelle est la conséquence directe **du cholestérol** dans les maladies cardiovasculaires ?
Le cholestérol bouche les artères, ce qui empêche la circulation du sang.
- 5** Une **bonne nutrition** est importante pour réduire les risques cardiovasculaires. D'après vous combien d'expressos est-il déconseillé de dépasser par jour ?
 0 1 2 3
- 6** De quoi est composé **un petit déjeuner équilibré** et bon pour le cœur ?
1 boisson chaude, 1 produit céréalier, 1 fruit, 1 produit laitier, 10g de matière grasse
- 7** Quels sont **les indicateurs de santé** que vous devez vérifier pour calculer votre risque cardiovasculaire ?
Le taux de cholestérol et de glycémie à jeun, la tension artérielle, l'IMC (Indice de Masse Corporelle) et le tour de taille.