



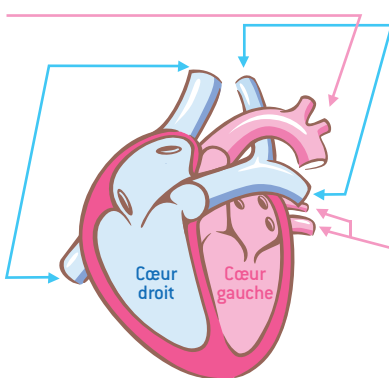
Fédération Française de Cardiologie

LE CŒUR, C'EST LA VIE !

Le cœur est un muscle. Il nourrit tous les organes en leur envoyant de l'oxygène et des nutriments. Il faut en prendre soin.

1 - Le sang prend de l'oxygène dans les poumons. Grâce au cœur qui joue le rôle de **pompe**, le sang sort du cœur gauche par l'**artère aorte** et amène l'**oxygène** et les **nutriments** (dont les vitamines et minéraux) vers les organes.

2 - Puis le sang appauvri en oxygène retourne vers le cœur droit par les **veines caves**.



3 - Le sang est projeté par les **artères pulmonaires** vers les poumons où il va se recharger en oxygène.

4 - Puis le sang retourne vers le cœur par les **veines pulmonaires** pour entamer un nouveau circuit.

COMMENT PRENDRE SOIN DE TON CŒUR ?

Ton cœur sera toujours en pleine forme si tu en prends soin. Comment faire ?

Bouge tous les jours : prends l'escalier plutôt que l'ascenseur, joue dehors dès que tu le peux, marche, fais du vélo ou du roller.



Mange varié et équilibré : préfère les fruits et légumes, le pain, les céréales plutôt que les hamburgers, frites, bonbons et soda. Et surtout, évite de grignoter entre les repas !

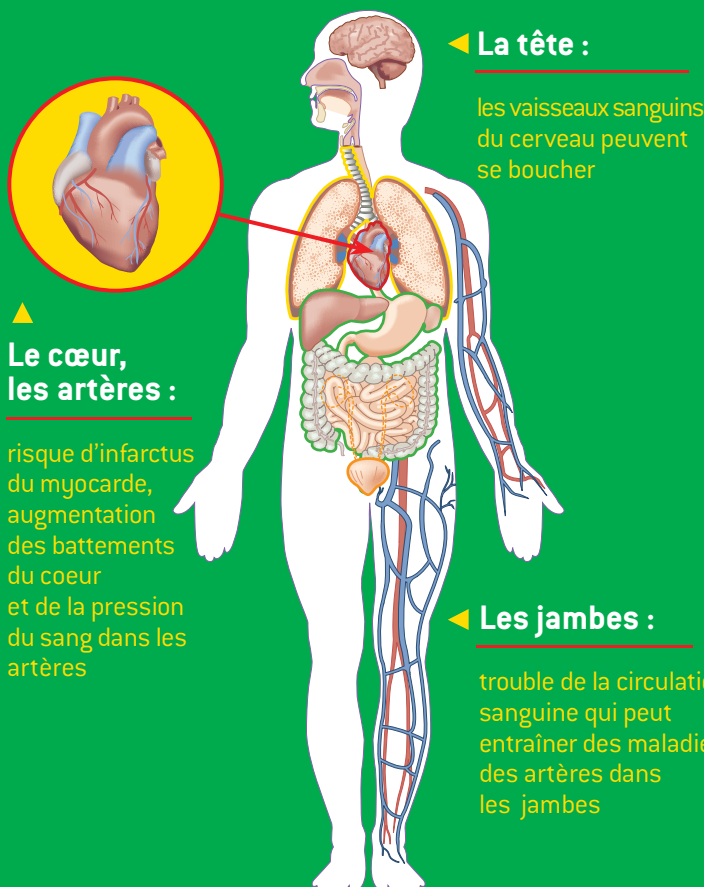


Fais du sport : à ton âge, et sauf contre-indication du médecin, tous les sports sont bons pour le cœur et les muscles : foot, tennis, gym, natation, danse, équitation... Fais-toi plaisir !

Jamais la première cigarette ! Le tabac est dangereux pour ton corps et ton cœur : il peut boucher tes artères en formant des caillots (sang épais). Et quand on commence, c'est difficile de s'arrêter.



QUAND LE CŒUR S'ABÎME, PLUSIEURS PARTIES DU CORPS PEUVENT SOUFFRIR



Le cœur, les artères :

risque d'infarctus du myocarde, augmentation des battements du cœur et de la pression du sang dans les artères

La tête :

les vaisseaux sanguins du cerveau peuvent se boucher

Les jambes :

trouble de la circulation sanguine qui peut entraîner des maladies des artères dans les jambes

QUAND LE COEUR CRIE "AU SECOURS !"

Parfois, une personne peut avoir un malaise lié à son cœur. Lorsque c'est le cas, une véritable chaîne des secours se met en place. Voilà ce que tu peux faire pour y participer :

1
Prévies les secours en appelant le 15 :
il suffit de faire ce numéro sur un téléphone fixe ou portable.

Avertis un adulte proche de toi : il saura quoi faire pour prendre soin de la personne en attendant les secours.



Puis, plusieurs médecins vont intervenir :



2
D'abord les **médecins du SAMU** : ils vont pratiquer les premiers soins sur place.

La personne sera ensuite emmenée et soignée à l'hôpital.



APPRENDS LES GESTES DE PREMIERS SECOURS !



À 18 ans, tu pourras passer ton permis de conduire, tu pourras aussi donner ton sang...

Mais sais-tu que dès l'âge de 10 ans, tu peux apprendre les gestes de premiers secours ? Ces gestes te permettront de savoir quoi faire pour aider un camarade en cas d'accident ou de malaise par exemple. C'est très utile et c'est un acte citoyen !

Renseigne-toi à l'école, demande à tes parents : il existe de nombreux organismes de formation près de chez toi !

QUI EST LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE ?

La Fédération Française de Cardiologie (FFC) mène de nombreuses actions pour la bonne santé du cœur : les Parcours du Cœur, Jamais la première cigarette, la Semaine du Cœur... Cette année, la FFC fait campagne sur l'arrêt cardiaque et rappelle : « **1 vie = 3 gestes** ». Mais la FFC ne peut agir que grâce à la générosité des donateurs : des gens comme tes parents, tes grand-parents, tes oncles et tantes. La FFC compte sur vous !

Visite nos sites web :

www.fedecardio.com • www.jamaislapremiere.org • www.1vie3gestes.com

FFC – 5 rue des Colonnes du Trône – 75012 Paris – Tél. : 01 44 90 83 83 – Fax : 01 43 87 98 12