

VOUS CONNAISSEZ  
QUELQU'UN ATTEINT  
D'UNE MALADIE DU  
**COEUR**  
OU AYANT  
SUBI UN AVC?



## **NOUS POUVONS AIDER**

Nos précieuses ressources peuvent vous aider à adopter et à mener un mode de vie sain après un AVC ou une maladie du cœur.

- La vie après un AVC
- La convalescence après une crise cardiaque
- Le contrôle de l'insuffisance cardiaque
- Les maladies cardiaques congénitales
- Le contrôle de la fibrillation auriculaire

[fmcoeur.ca/AVC](https://fmcoeur.ca/AVC)  
[fmcoeur.ca/coeur](https://fmcoeur.ca/coeur)



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
ET DE L'AVC

## PLUS DE RESSOURCES ET D'OUTILS POUR VOUS AIDER À VIVRE EN SANTÉ

- Des recettes délicieuses et bonnes pour la santé
- **Mon Plan d'action pour un poids santé**<sup>MC</sup> – Programme de 12 semaines pour atteindre un poids santé
- **Mon Plan d'action de tension artérielle**<sup>MC</sup> vous aide à faire le suivi de votre pression artérielle et à la gérer
- **Mon évaluation de risque cardiovasculaire**<sup>MC</sup> vous offre un plan d'action basé sur vos risques
- **La s@nté en ligne**<sup>MC</sup> – un cyberbulletin mensuel gratuit offrant des conseils d'expert pour un mode de vie sain pour le cœur



La s@nté en ligne

Obtenez tout ceci et bien plus sur le site [fmcoeur.ca](http://fmcoeur.ca)



FONDATION<sup>MC</sup>  
DES MALADIES  
DU CŒUR  
ET DE L'AVC