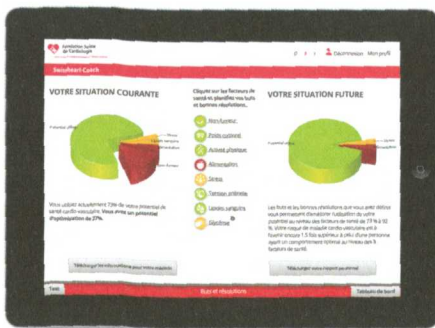


## Le Coach Swissheart vous permet

- de déterminer en une dizaine de minutes votre risque cardio-vasculaire et votre âge cardiaque,
- de comprendre comment votre mode de vie influence votre santé,
- de détecter vos potentiels de santé exploités et encore inexploités,
- de vous fixer des buts pour réduire votre risque de maladie et optimiser votre mode de vie,
- de prendre de bonnes résolutions pour atteindre ces buts, d'obtenir un rapport individuel assorti de recommandations détaillées dont vous pourrez parler avec votre médecin, d'ouvrir un compte personnel, aux données sécurisées, dans lequel vous pourrez à tout moment actualiser vos indications et vos chiffres et en contrôler l'évolution, de recevoir, si vous le souhaitez, des conseils motivants et des informations complémentaires.



## Prenez votre santé en main!

Le Coach Swissheart vous soutient et vous accompagne sur la voie d'un mode de vie sain.

**Testez  
votre cœur!**

[www.swissheartcoach.ch](http://www.swissheartcoach.ch)  
L'outil en ligne pour le cœur et la circulation



**Fondation Suisse  
de Cardiologie**

*Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale*

Fondation Suisse de Cardiologie  
Schwarztorstrasse 18, Case postale 368, 3000 Berne 14  
info@swissheartcoach.ch, [www.swissheartcoach.ch](http://www.swissheartcoach.ch)  
[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

### Partenaires du Swissheart-Coach

Les entreprises suivantes sont partenaires de la plate-forme «Savoir – Comprendre – Vivre mieux» de la Fondation Suisse de Cardiologie. Elles soutiennent le Coach Swissheart et s'engagent avec la Fondation Suisse de Cardiologie pour informer les patients de manière complète et claire et encourager leurs compétences.

**AstraZeneca**

**Boston  
Scientific**

**SIS MEDICAL**  
Suisse - International - Spain

**SERVIER**

**Medtronic  
FOUNDATION**

**Testez  
votre cœur!**

[www.swissheartcoach.ch](http://www.swissheartcoach.ch)  
L'outil en ligne pour le cœur et la circulation



**Daniela a 43 ans.  
Son cœur 49.**  
Écoutez votre cœur – quel âge a-t-il?



**Fondation Suisse  
de Cardiologie**

*Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale*

[www.swissheartcoach.ch](http://www.swissheartcoach.ch)

## Connaissez-vous l'âge de votre cœur?

En raison de prédispositions familiales et de notre mode de vie, notre cœur est souvent plus âgé que nous. Plus son âge s'écarte de notre âge réel, plus le risque d'infarctus du myocarde, d'attaque cérébrale et d'autres maladies cardio-vasculaires augmente.

**Votre cœur restera longtemps jeune si vous prêtez attention aux 8 facteurs de santé suivants:**



Non-fumeur



Stress



Activité physique



Tension artérielle



Alimentation



Lipides sanguins



Poids corporel



Glycémie

Le Coach Swissheart est l'outil en ligne qui tient compte de tous ces facteurs. Il a été développé pour vous par la Fondation Suisse de Cardiologie en coopération avec des spécialistes du cœur et de la prévention de renom, sur la base de faits scientifiquement avérés.

Le Coach Swissheart détermine votre risque personnel et vous montre comment améliorer de manière ciblée votre santé et votre qualité de vie. Les couleurs des feux tricolores vous signalent dans quels domaines vous avez un potentiel d'amélioration ou particulièrement besoin d'agir.



[www.swissheartcoach.ch](http://www.swissheartcoach.ch)

Fondation Suisse de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale