

## Infarctus :Personnes à risque

- une malformation cardiaque inconnue
- l'obésité
- le tabagisme
- trop de sédentarité
- trop de cholestérol
- syndrome métabolique(diabète-trop de triglycérides sanguins-hypertension-poids trop élevé-embonpoint)
- présence d'un stress important et continu

## Prévention :

- activité sportive douce et régulière
- contrôle des paramètres suivants :
  - tension artérielle
  - taux de sucre
  - poids
  - arrêt de la cigarette
  - correction de son alimentation
  - apport d'une activité de détente
  - consultation régulière chez son médecin