



RHNe

**Réseau
Hospitalier
Neuchâtelois**

Consignes à suivre suite à votre infarctus du myocarde ou votre chirurgie

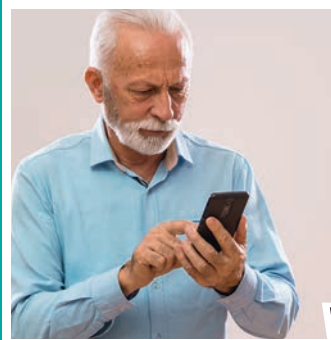


Que mettre en place?

- **Marche** recommandée **20-30 minutes** par jour, à plat, à vitesse lente
Arrêter l'activité en cas de symptômes
- Nutrition à base d'**un régime méditerranéen**:
 - Limiter les graisses animales
 - Manger **des fruits et légumes** à volonté
 - Privilégier **les oléagineux et huiles végétales**
 - Favoriser **la viande blanche et le poisson**
 - Hydratation adéquate avec **de l'eau**
L'alcool est à consommer avec modération
(par exemple maximum 1 dl de vin par jour)

Quelles précautions?

- Ne pas effectuer plus d'activité physique que réalisé durant l'hospitalisation
- Port de charge maximum 5 kg (principalement après une chirurgie cardiaque)
- Altitude maximum 1500 mètres (jusqu'à avis cardiologique individualisé)
- Pas de températures extrêmes dans les premières semaines (interdiction sauna/hammam etc.)
- En cas de tabagisme, merci d'en faire part à l'équipe soignante pour être accompagné dans une démarche d'arrêt du tabac



Quand s'alarmer?

- Douleurs dans la poitrine**
- Palpitations**
- Malaise**
- Nausées et/ou vomissements notamment liés à l'effort**

Si les symptômes **se dissipent** (dans les 15 minutes):

APPELER LE MÉDECIN TRAITANT

Si les symptômes **ne se dissipent pas**:

APPELER LE 144





Pensez bien que chaque geste compte et que **vous avez une influence** sur chacun des facteurs de risques cardiovasculaires:



Alimentation



Tension artérielle



Tabac



Diabète



Cholestérol



Activité physique



Poids



Stress