



Fédération Française  
de Cardiologie

[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)



Association de Cardiologie de Picardie

**CLUB "CŒUR et SANTE"**  
**AMIENS**

Site: [www.coeursanteamiens.com](http://www.coeursanteamiens.com)

E-mail: [coeursante@orange.fr](mailto:coeursante@orange.fr)





-50%  
OFF

Sun...  
à timo...  
us...  
uov...

RETRAITS ACTIFS  
INCL. PEG. DE 001 1000

ECHO  
ECHO  
Le flambeau de la Présidence  
change de main !







**ATP** Association  
des  
**THROMBOSES**  
en  
Picardie

**Tél. 06 74 53 03 66**  
Email : [pasotti.jean-luc@orange.fr](mailto:pasotti.jean-luc@orange.fr)  
[atp@esante-picardie.com](mailto:atp@esante-picardie.com)



**WWW.THROMBOSE-PATIENT.COM**

**Le Ciss**  
Les combats de la s

**VEZ-NOUS REJOINDRE**

POUR TOUT RENSEIGNEMENT  
ENVIEZ A VOTRE MEDECIN  
DE CONTACTER NOUS

pour la Somme  
pour l'Oise  
06 74 53 03 66 pour l'Aisne

OU SUR NOTRE SITE INTERNET  
[www.thrombose-patient.com](http://www.thrombose-patient.com)

Chercher et veiller  
est aussi au cœur de  
la mission de Ciss, dans un  
cadre de qualité.

leCiss

leCiss

RA

SPAN

# santé active

le service pour préserver ma santé

Venez nous rencontrer  
à l'Espace Santé Active,  
place Léon Gontier,  
face à la Maison de la Culture à Amiens



masanteactive.com

- COACHING SANTÉ
- CONSEILS PERSONNALISÉS
- ESPACE MULTIMÉDIA
- EXPOSITIONS



**9 REPÈRES**  
POUR MANGER MIEUX  
ET BOUGER PLUS

5 FRUITS PAR JOUR	LES FŒUGLIENTS UN PLAISIR	VIANDE, POISSON, ŒUFS
LIMITEZ LES SUCRES	COMMENT LIMITEZ-ILS	LES MOUTURES GRASSES
3 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR ?	BOUGER COMBIEN ?	

Nos missions  
Partenariat

# DIAB 80

Association des Diabétiques  
de la Somme  
1, place Victor Pauchet - AMIENS  
☎ 03 22 66 87 25



Bienvenue à la FFRF  
fédération française de la randonnée  
pedestre  
PARTAGEZ  
un sport respectueux de  
l'environnement  
MARCHE & RANDONNÉE

partemental de la randonnée

FLINCO



**FFRandonnée** 

[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

MARCHE  
NORDIQUE  
*aussi*







scienifique et pédagogique  
du SAMU 80, organise une  
initiation aux gestes qui sauvent.  
Cette formation, de 1h30 simple  
et gratuite, vous permettra d'agir  
efficacement face à cette situation  
d'urgence.

**RENSEIGNEMENTS**  
Ville d'Amiens | Maison Prévention Santé  
39, rue Robert de Luzarches | 80000 Amiens  
tél. 03 22 97 11 54  
www.amiens.fr  
mps@amiens-metropole.com



oui mon coeur

### Matières grasses plutôt végétales et avec modération

Les matières grasses sont ajoutées de diverses manières à nos aliments. Elles sont présentes dans la composition des membranes cellulaires et de certaines hormones.

Les matières grasses d'origine animale (contenues dans les viandes grasses, les charcuteries, le beurre, les fromages) sont riches en acides gras saturés. Elles augmentent le taux de cholestérol dans le sang.

Les matières grasses d'origine végétale (contenues dans certaines huiles, noix, amandes, noisettes) sont riches en acides gras insaturés. Elles réduisent le taux de cholestérol dans le sang.

Le choix de matières grasses a un effet bénéfique sur la santé cardiovasculaire. Les aliments riches en matières grasses végétales sont recommandés.

Privilégiez les matières grasses d'origine végétale et évitez les matières grasses saturées.

Privilégiez les matières grasses d'origine végétale et évitez les matières grasses saturées.

Privilégiez les matières grasses d'origine végétale et évitez les matières grasses saturées.

### Sucre et sel

non à la

coeur

### Et bouger !

oui mon coeur



Table with informational materials, water bottles, and a box of fruit.

oui mon coeur



VIVEZ INTERACTIVE