

# LES MALADIES DU COEUR



## UN COMBAT A FINIR

PAR VOS CONTRIBUTIONS, AIDEZ-NOUS À LIVRER CE COMBAT

### - et DIMINUEZ VOS RISQUES d'une crise cardiaque



1 Evitez l'em-  
bonpoint



2 Faites  
véri<sup>te</sup>ment votre  
tension



3 Faites de  
l'exercice



4 Ne fumez  
pas

5 Adoptez un régime alimentaire sain

### - et soutenez LA RECHERCHE

- On doit à des chercheurs canadiens plusieurs des découvertes scientifiques les plus spectaculaires dans la lutte contre les maladies du coeur.
- La recherche a déjà porté fruit: le taux de mortalité attribuable aux maladies du coeur a baissé de 28% depuis 20 ans chez les Canadiens de moins de 65 ans.
- La poursuite de ces efforts nous permettra de découvrir les causes et les remèdes des maladies cardio-vasculaires et cérébro-vasculaires.

**DONNEZ GÉNÉREUSEMENT AU FONDS DU COEUR  
ET ENRAYEZ LES MALADIES DU COEUR!**

# LES MALADIES DU COEUR SONT L'ENNEMI No 1 AU CANADA

Principales causes de décès au Canada (1973)

**MALADIES CARDIO-VASCULAIRES - 81,055**

CANCER - 33,349

ACCIDENTS - 16,812

TROUBLES RESPIRATOIRES - 10,761

AUTRES - 22,062

Les décès dus aux  
maladies du coeur

20.0% 17.6%

CRISES CARDIAQUES - 62.4%

**ATTAQUES** AUTRES

## DIMINUEZ VOS RISQUES

en suivant les conseils suivants

- Evitez les matières grasses saturées, susceptibles de faire croître votre taux de cholestérol, causant l'artério-sclérose.
- Comptez vos calories et évitez l'embonpoint.
- Surveillez votre tension artérielle.
- Ne fumez pas.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Soumettez-vous à un examen médical périodique.

DU FOND DU COEUR, CONTRIBUEZ AU FONDS DU COEUR

REÇU POUR L'IMPÔT

Oui  Non

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



PLACER  
LE TIMBRE  
ICI

La Fondation du Québec des Maladies du Cœur

1455, rue Peel, Suite M-31 32

Montréal, Québec

H3A 1T5

# LIVREZ VOTRE PROPRE COMBAT CONTRE LES MALADIES DU COEUR PROTÉGEZ-VOUS

## CONNAISSEZ BIEN LES SYMPTÔMES DE LA CRISE CARDIAQUE

- Pression ou douleur étouffante prolongée au centre de la poitrine, sous le sternum.
- Il se peut que la douleur soit irradiée à l'épaule, au bras, au cou ou à la mâchoire.
- Le malaise ou la douleur s'accompagne souvent de transpirations et, à l'occasion, de nausées, de vomissements et d'essoufflements.
- Les symptômes peuvent disparaître et revenir.

## CONNAISSEZ BIEN LES SYMPTÔMES DE LA THROMBOSE CÉRÉBRALE

- Faiblesse ou insensibilité soudaine et temporaire au visage, aux bras ou aux jambes.
- Perte temporaire de la parole ou difficulté de s'exprimer ou de comprendre.
- Obscurcissement ou perte de vision, tout particulièrement dans un oeil.
- Vision double à certains moments.

Détacher cette partie

UTILISEZ CETTE ENVELOPPE POUR  
ENVOYER VOTRE CHÈQUE AUJOURD'HUI

DATE \_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_

A LA \_\_\_\_\_  
SPECIMEN  
NOM DE LA BANQUE

SUCCURSALE

### REÇUS POUR L'IMPÔT

Les frais de manutention et de poste étant de plus en plus élevés, des reçus pour fins d'impôts seront envoyés pour les dons de \$5 et plus.

\_\_\_\_\_ PRIÈRE D'INSÉRER  
Payez à l'ordre de la FONDATION DU QUÉBEC DES MALADIES DU COEUR  
DANS L'ENVELOPPE VOTRE

DOLLARS

\_\_\_\_\_ DOLLARS  
S \_\_\_\_\_  
PROPRE CHÈQUE OU MANDAT

ET DE METTRE À LA POSTE

NOM M. MME  
(lettres moulées) Mlle \_\_\_\_\_ SIGNATURE \_\_\_\_\_

DES AUJOURD'HUI  
NO DU COMPTE \_\_\_\_\_ ADRESSE \_\_\_\_\_

**Bibliothèque  
et Archives  
nationales**

**Québec** 

*La Presse*

Page manquante