



L'Hôpital
Suisse
de Paris

29 SEPTEMBRE 2026

JOURNÉE MONDIALE DU COEUR



JOURNÉE MONDIALE

Le cœur est un muscle essentiel qui bat **près de 100 000 fois** par jour pour faire circuler le sang dans tout notre organisme.

Préserver sa santé cardiovasculaire passe par des gestes simples au quotidien :

- Pratiquer une activité physique régulière.
- Adopter une alimentation équilibrée.
- Éviter le tabac.
- Dormir suffisamment.
- Réaliser un suivi médical régulier pour surveiller sa tension, son cholestérol et sa glycémie.

Prendre soin de son cœur, c'est agir dès aujourd'hui pour sa santé de demain.



L'Hôpital
Suisse
de Paris



**Votre cœur vous accompagne à
chaque instant. Offrez-lui les
bons gestes pour qu'il continue à
prendre soin de vous.**