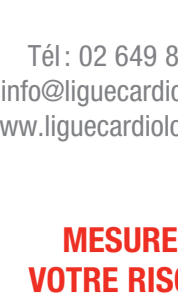




# DÉPART



Ligue Cardiologique Belge

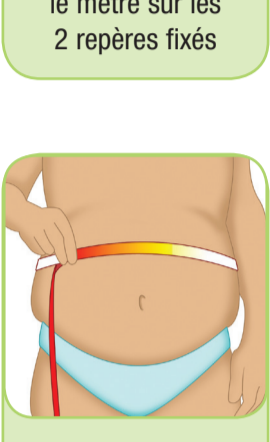
Tél: 02 649 85 37

info@liguecardioliga.be

www.liguecardiologique.be

## MESUREZ VOTRE RISQUE CARDIOMÉTABOLIQUE

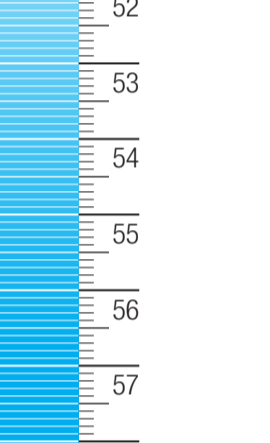
Utilisez la face du mètre qui correspond à votre identité



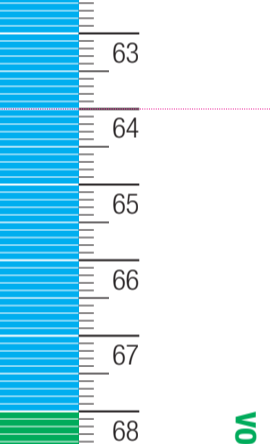
Repérez votre dernière côte avec votre doigt



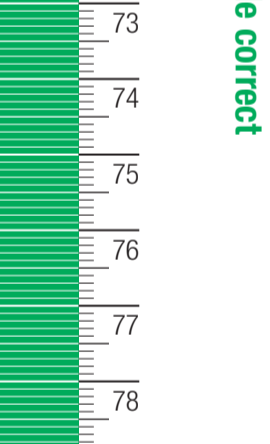
Repérez le diamètre le plus restreint de l'abdomen. Placez votre doigt  $\pm$  2 cm au dessus du nombril



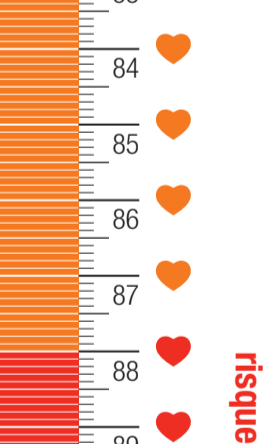
Disposez le mètre sur les 2 repères fixés



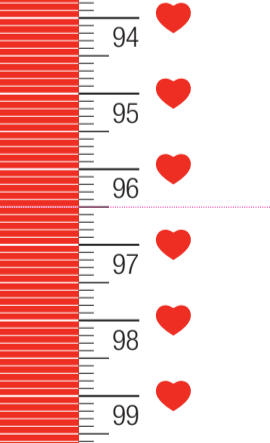
Prenez la mesure à la fin d'une respiration normale



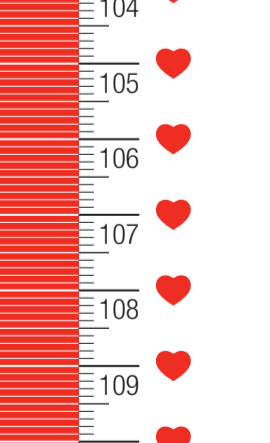
SI VOTRE TOUR DE TAILLE EST  $\geq$  À 80 CM, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN



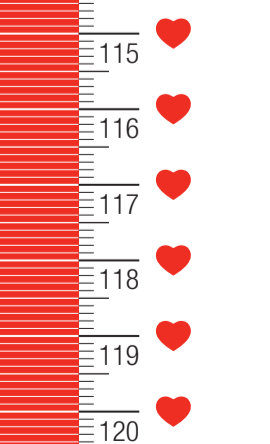
vous avez un tour de taille correct



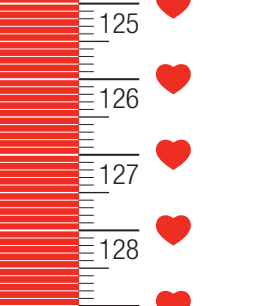
risque augmenté



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé



risque élevé