

1 TONNE DE VERRE COLLECTÉE, 3 EUROS POUR L'ASSOCIATION CŒUR ET CANCER !

Jeter vos bouteilles vides
dans les **conteneurs** à verre
(plus de 150 répartis sur
la Communauté urbaine de Cherbourg),
c'est faire :

un geste citoyen

en contribuant à préserver
notre environnement



un geste humain

en participant à la lutte contre
les maladies cardio-vasculaires
et le cancer

2 000 tonnes sont collectées par an.

Nous pouvons faire encore mieux !



COMMUNAUTÉ URBAINE DE CHERBOURG,

CŒUR ET CANCER :

PRÈS DE 20 ANS DE PARTENARIAT

Communauté urbaine de Cherbourg

- 1983 : la collecte du verre est mise en place.
- 1 action : le versement d'une subvention de motivation à la collecte du verre à Cœur et Cancer, depuis 1986.
- 2 volontés : préserver l'environnement, participer à la lutte contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires.
- 1 chiffre : près de **50 000 euros** attribués depuis le début du partenariat.

Cœur et Cancer

- 1981 : l'association est créée à l'initiative de M. Louis Darinot, ancien député maire de Cherbourg.
- 1 objectif : participer à la lutte contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires.
- 4 actions : l'information et la prévention, l'aide aux hôpitaux, l'aide à la recherche médicale et l'aide aux malades et aux familles, en Nord-Cotentin.
- 1 chiffre : près de **700 000 euros** depuis sa création.

Ont notamment permis de financer

L'équipement de salons d'accueil
(service oncologie Hôpital Pasteur)

La présence d'une socio-esthéticienne

Matériels de rééducation
(service cardiologie Hôpital Pasteur)

Allocations de recherches



PRÉVENIR LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Hypertension, cholestérol,
diabète, tabagisme et
sédentarité :

5 menaces pour le cœur et les artères.

Comment les combattre ?

- éviter les excès alimentaires : graisses, sucre, sel, alcool,
- renoncer au tabac,
- surveiller son poids,
- faire du sport : 3 séances de 45 mn par semaine.

Des chiffres à connaître

Taux normal de cholestérol inférieur à 2 g/l

Tension artérielle normale inférieure à 14/9

Indice de masse corporelle (IMC) = $\frac{\text{poids en Kg}}{(\text{taille en m})^2}$

L'IMC doit être compris entre 18,5 et 25 kg/m²