



Feel the

PULSE

1er mars 2025|

#PulseDay

www.escardio.org/puls

e-day



Pulse Day

GLOBAL ARRHYTHMIA AWARENESS DAY
EHRA - APHRS - HRS - LAHRS

La Journée du Pulse Day : Pourquoi la prise de pouls est-elle importante ?

Pourquoi surveiller son pouls ?

- ✦ Les arythmies cardiaques, comme la fibrillation auriculaire, peuvent être silencieuses mais augmentent significativement le risque d'AVC et d'autres complications graves.
- ✦ Une personne sur trois développera une arythmie au cours de sa vie.
- ✦ Une prise de pouls régulière permet d'identifier rapidement un rythme irrégulier ou anormal, signe potentiel d'une arythmie nécessitant une évaluation médicale.

Comment prendre son pouls ?

- 📍 Au poignet : Placez deux doigts (index et majeur) sur l'intérieur du poignet, juste en dessous du pouce.
- 📍 Observez le rythme : un pouls normal est régulier. Si vous ressentez des battements irréguliers ou imprévisibles, consultez un professionnel de santé.

✦ Méthode pour compter la fréquence cardiaque :

- 🕒 Comptez le nombre de battements ressentis pendant 30 secondes.
- ✖ Multipliez ce chiffre par 2 pour obtenir votre fréquence cardiaque en battements par minute (bpm).

Quand consulter un médecin ?

📍 Signes d'alerte nécessitant un avis médical :

- 🚫 Un pouls irrégulier, avec des battements imprévisibles.
- 🚫 Une fréquence cardiaque trop rapide (>100 bpm) ou trop lente (<50 bpm).
- 🚫 Palpitations, essoufflement ou vertiges.

📣 En cas de doute, consultez un professionnel de santé !

Ensemble, agissons pour détecter les arythmies !

- ✦ En participant au Pulse Day, vous contribuez à la sensibilisation et à la prévention des maladies cardiovasculaires.
- ✦ Prenez quelques instants pour mesurer votre pouls et partagez cette initiative autour de vous