

A l'occasion de la Journée Mondiale du Cœur, une semaine pour prendre son cœur en main

La Fédération Française de Cardiologie met en avant le concept de prévention primordiale, lors de la Semaine du Cœur, du **23 septembre au 1^{er} octobre 2017**, avec un temps fort le 29 septembre pour la Journée Mondiale du Cœur.

AVEC UNE MEILLEURE PREVENTION, 80% DES INFARCTUS PREMATURES SERAIENT EVITABLES¹

Responsables de 150 000 décès par an en France, les maladies cardio-vasculaires constituent la première cause de décès chez les femmes et les plus de 65 ans².

L'Observatoire du cœur des Français de la Fédération Française de Cardiologie a révélé **que les Français sous-estiment l'ampleur et la gravité des maladies cardio-vasculaires** : 77% d'entre eux pensent qu'elles provoquent moins de 200 décès par jour en France, alors qu'en réalité, on leur en attribue 400³.

Pourtant, comme le souligne l'OMS, 80% des infarctus du myocarde prématurés pourraient être évités par une prévention plus efficace des facteurs de risque : sédentarité, tabac, obésité, hypertension artérielle, excès de cholestérol, consommation d'alcool, diabète, etc.

La FFC milite activement aux 3 niveaux de prévention du risque cardio-vasculaire : la prévention primordiale (éviter

les facteurs de risque), **la prévention primaire**, (combattre mes facteurs de risque), **la prévention secondaire** (contrôler mes facteurs de risque après un évènement cardio-vasculaire).

« Les maladies cardio-vasculaires sont des maladies du mode de vie et les combattre représente un réel enjeu de société. Nous voulons aider les Français à installer la prévention au cœur de leur quotidien. Nous ne devons pas attendre d'être malade et pris en charge par l'Assurance maladie, il faut se prendre en main avant, c'est un acte citoyen. »

Pr Claire Mounier-Vehier,
Présidente de la Fédération Française
de Cardiologie

¹ OMS, ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTE (Page consultée le 7 septembre 2017). Maladies cardiovasculaires. [En ligne]. http://www.who.int/cardiovascular_diseases/fr/

² Rapport DREES, l'Etat de santé de la population en France, 2015

³ Observatoire du cœur des Français de la Fédération Française de Cardiologie (2017)



LA PREVENTION PRIMORDIALE : 7 CRITERES POUR RESTER EN BONNE SANTE CARDIO-VASCULAIRE

La prévention primordiale repose sur une approche récente populationnelle, récemment développée aux Etats-Unis par l'association américaine de cardiologie AHA. Située en amont de la prévention primaire, elle vise à favoriser l'adoption d'une bonne hygiène de vie pour tenir éloignés les facteurs de risques cardio-vasculaires. Pour viser une santé optimale, 7 critères volontairement simples sont à respecter :

- Pratique d'une activité physique régulière (30 minutes quotidiennes),
- Alimentation variée et équilibrée,
- Aucune consommation tabac depuis plus de 12 mois,
- Pression artérielle inférieure à 140/90 mmHg.
- Indice de Masse Corporelle (IMC) compris entre 18,5 kg/m² et 25 kg/m²
- Glycémie inférieure à 126 mg/dl,
- Taux de cholestérol total inférieur à 200 mg/ml,

« La prévention primordiale s'appuie sur une volonté politique et de larges campagnes d'information » estime le Pr Claire Mounier-Vehier. « Nous devons agir sur les comportements d'hygiène de vie. La prévention primordiale sous-tend l'éducation à la santé en milieu scolaire, au travail et tout particulièrement auprès des populations les plus précaires souvent en rupture de soins. Nos messages lors de la Semaine du Cœur s'inscrivent dans cette logique, en valorisant un mode de vie sain et équilibré, à travers de nombreuses actions destinées au grand public. »

LA SEMAINE DU CŒUR, PARTOUT EN FRANCE

La Fédération Française de Cardiologie propose la Semaine du cœur, une opération de prévention d'envergure dans toute la France, qui regroupera près de 110 actions en 2017, organisées par les associations régionales de cardiologie et les Clubs Cœur et Santé.

La Semaine du Cœur a pour objectif d'apprendre à se protéger contre les facteurs de risque cardio-vasculaires.

Dans toute la France le grand public est invité à participer à de nombreux rendez-vous : dépistage, initiation aux gestes qui sauvent, conférences, rencontres avec des chercheurs.

Parmi les grandes thématiques de ces rendez-vous, figurent les méfaits de la sédentarité, l'importance d'une alimentation saine, le sevrage tabagique, la gestion de l'urgence cardiaque et les spécificités des maladies cardio-vasculaires chez les femmes.



Tous les rendez-vous de la Semaine du Cœur partout en France sur www.fedecardio.org

Retrouvez toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie sur www.fedecardio.org / [Facebook](#) / [Twitter](#)

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires depuis 50 ans. Association financée uniquement grâce à la générosité du public, reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est présente partout en France. Ses quatre missions sont : la prévention, la recherche en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.

CONTACTS PRESSE

AGENCE BURSON-MARSTELLER I&E POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Clémence Gaultier // 01 56 03 12 77 // 06 14 06 51 95 // clemence.gaultier@bm.com
Véronique Machuette // 01 56 03 12 38 // 06 15 39 90 23 // veronique.machuette@bm.com
Juliette Billaroch // 01 56 03 12 52 // 06 26 28 40 11 // juliette.billaroch@bm.com

