

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES SONT LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ DANS LE MONDE

Elles peuvent être liées à de nombreuses causes : tabagisme, diabète, hypertension artérielle, obésité, pollution atmosphérique et maladies moins courantes comme la maladie de Chagas et l'amylose cardiaque.

Pour les 520 millions de personnes qui souffrent d'une maladie cardiovasculaire (MCV), la pandémie de COVID-19 a été particulièrement éprouvante. Plus que les autres, elles risquent en effet de développer une forme grave du virus. Par ailleurs, elles sont nombreuses à s'être isolées de leurs amis et leur famille et à avoir renoncé à se rendre à leurs rendez-vous médicaux de routine ou d'urgence par crainte de contracter le virus.

Cette année, à l'occasion de la Journée mondiale du cœur

UTILISEZ

UTILISEZ POUR VOUS CONNECTER À VOTRE

Prenez soin de votre cœur en adoptant un régime sain, en ne fumant pas et en faisant de l'exercice. Les outils numériques, comme les applications pour smartphone et les technologies portables, peuvent vous aider à trouver et garder la motivation.

UTILISEZ POUR CONNECTER TOUS LES

La moitié de la planète ne dispose pas d'une connexion Internet. Ces personnes n'ont pas accès aux outils numériques qui permettent de prévenir, diagnostiquer et soigner les maladies cardiovasculaires. Les cœurs non-connectés sont fragilisés. Les cœurs connectés sont mieux armés.

UTILISEZ POUR CONNECTER LES PERSONNES ATTEINTES DE

Les réseaux numériques ont le pouvoir de connecter les patients à leurs familles, leurs amis, d'autres patients, des médecins et des aidants. Personne ne devrait se sentir seul, en période de pandémie ou non, alors tirons parti des technologies pour remédier à l'isolement et aux lacunes dans le domaine des soins.

À PROPOS DE LA FÉDÉRATION MONDIALE DU CŒUR

La Fédération mondiale du cœur (FMC) est une organisation faitière qui représente la communauté cardiovasculaire mondiale et rassemble des groupes de patients, de médecins et de scientifiques. La FMC influence les politiques et partage ses connaissances pour promouvoir la santé cardiovasculaire pour tous. La FMC relie la communauté cardiovasculaire, s'appuie sur des données scientifiques pour influencer les décideurs politiques et favorise les échanges d'informations et de connaissances pour préserver la santé cardiaque de tous. Notre rôle, à la fois de plaidoyer et de fédérateur, nous permet de donner à nos membres les moyens de prévenir et contrôler les maladies cardiovasculaires.

UTILISEZ POUR SE CONNECTER LE 29 SEPTEMBRE

Alors que le monde entier continue de lutter contre la COVID-19, nous sommes plus conscients que jamais de l'importance de notre santé et de celle de nos proches.

Alors cette année encore plus que les autres, la Journée mondiale du cœur revêt une importance cruciale. Elle nous offre à tous l'occasion de nous connecter à notre propre cœur, de nous assurer que nous le nourrissons et le soignons du mieux possible, et de tirer parti du numérique pour connecter tous les cœurs du monde.

Rendez-vous sur worldheartday.org pour en savoir plus. Une foule de ressources, conseils et informations y seront ajoutés entre aujourd'hui et le 29 septembre.



 Facebook  Twitter  Instagram  LinkedIn

[WORLDHEART.ORG](https://worldheartday.org)

EN PARTENARIAT AVEC



JOURNÉE MONDIALE DU CŒUR 29 SEP



UTILISEZ  CONTRE 

#UseHeart #WorldHeartDay



UTILISEZ ♥ POUR BOIRE ET MANGER SAINEMENT

- ♥ Réduisez les boissons sucrées et les jus de fruit – choisissez plutôt de l'eau ou des jus non sucrés.
- ♥ Remplacez les friandises sucrées par des fruits frais en tant qu'alternative saine.
- ♥ Essayez de manger 5 portions (1 portion équivalant environ à une poignée) de fruits et de légumes par jour: ils peuvent être frais, surgelés, secs ou en boîte.
- ♥ Veillez à ce que la quantité d'alcool que vous consommez respecte les directives recommandées.
- ♥ Limitez votre consommation d'aliments industriels, souvent à haute teneur en sel, sucres et matières grasses. Moins d'emballages, plus d'épluchage !
- ♥ Parcourez Internet ou téléchargez une appli pour trouver plein de recettes bonnes pour le cœur.



UTILISEZ ♥ POUR FAIRE DE L'EXERCICE

- ♥ Essayez d'exercer une activité physique pendant au moins 30 minutes et à intensité modérée, 5 fois par semaine.
- ♥ Ou au moins 75 minutes d'activité physique à forte intensité réparties sur toute la semaine.
- ♥ Jouer, marcher, effectuer des travaux ménagers, danser... tout cela compte !
- ♥ Soyez plus actif.ve jour après jour : prenez l'escalier, marchez ou déplacez-vous à vélo au lieu de prendre la voiture.
- ♥ Faites du sport chez vous. Même en cas de confinement, toute votre famille peut participer à de cours et entraînements virtuels.
- ♥ Téléchargez une appli ou utilisez un accessoire portable pour suivre vos progrès et le nombre de pas que vous faites chaque jour.



UTILISEZ ♥ POUR DIRE NON AU TABAC

- ♥ C'est LA meilleure chose que vous pouvez faire pour améliorer votre santé cardiaque.
- ♥ 2 ans après avoir arrêté de fumer, le risque de MCV est considérablement réduit.
- ♥ 15 ans après, ce risque revient au même niveau que celui d'un non-fumeur.
- ♥ L'exposition au tabagisme passif est aussi une cause de maladie cardiaque chez les non-fumeurs.
- ♥ En ne fumant pas ou en arrêtant de fumer, vous améliorerez votre santé, mais aussi celle des personnes qui vous entourent.
- ♥ Si vous avez du mal à arrêter de fumer, demandez conseil à un professionnel et demandez à votre employeur s'il propose des programmes pour arrêter de fumer.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un taux de glucose (glycémie) élevé dans le sang peut être un indicateur de diabète. Une MCV est à l'origine de la plupart des décès de personnes diabétiques. Par conséquent, si elle n'est pas diagnostiquée et traitée, elle peut vous faire courir un risque accru de maladie cardiaque et d'AVC.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'hypertension artérielle est l'un des principaux facteurs de risque cardiovasculaire. On l'appelle « le tueur silencieux », car on ne constate généralement pas de signes ou de symptômes avant-coureurs, et bien des gens ne se rendent pas compte qu'ils en sont atteints.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le cholestérol est associé à environ 4 millions de décès par an. N'oubliez donc pas de consulter un professionnel de la santé et de lui demander de vérifier vos taux, ainsi que votre poids et votre indice de masse corporelle (IMC). Il pourra ensuite vous conseiller sur votre risque de MCV et vous proposer des mesures à mettre en place pour améliorer votre santé cardiaque.