

NOTRE OBJECTIF : STOPPER LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ DANS LE MONDE

Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de décès dans le monde. Les affections touchant le cœur ou les vaisseaux sanguins, comme l'infarctus du myocarde, l'accident vasculaire cérébral (AVC) et l'insuffisance cardiaque tuent chaque année 20,5 millions de personnes. La majorité de ces décès surviennent dans les pays à revenu faible ou intermédiaire.

Nous voulons réduire ce nombre de manière significative. Et il y a de l'espoir : 80 % des décès prématurés dus aux maladies cardiovasculaires peuvent être évités. En apportant de petits changements à notre mode de vie, à ce que nous mangeons et buvons, à la quantité d'exercice physique que nous effectuons ou encore à la façon dont nous gérons notre stress, nous pouvons mieux prendre soin de notre cœur et vaincre les maladies cardiovasculaires.

CETTE ANNÉE, À L'OCCASION DE LA JOURNÉE MONDIALE DU CŒUR

UTILISEZ VOTRE ❤️ CONNAISSEZ VOTRE ❤️

La Journée mondiale du cœur est l'occasion de rappeler à tous, dans le monde entier, qu'il est important de prendre soin de son cœur. Et pour cela, la campagne de cette année met l'accent sur une première étape essentielle : bien connaître son cœur.

PARCE QUE NOUS AIMONS ET NOUS PROTÉGEONS D'ABORD CE QUE NOUS CONNAISSONS.

Dans un monde où les connaissances en matière de santé cardiaque sont limitées et où les politiques sont insuffisantes ou inexistantes, nous visons à briser les barrières et à donner aux individus les moyens de prendre leur bien-être en main.

PARCE QUE NOUS PRENONS D'AVANTAGE SOIN DE CE QUE NOUS CONNAISSONS BIEN.



La **Fédération Mondiale du Cœur** est une organisation qui représente la communauté cardiovasculaire mondiale, rassemblant plus de 200 groupes de patients, de scientifiques et de groupes de la société civile. En collaboration avec ses membres, la fédération agit au niveau des politiques publiques, partage toutes les connaissances disponibles et œuvre pour faire évoluer les comportements afin de permettre au plus grand nombre d'être en bonne santé cardiaque.



La **Journée Mondiale du Cœur** est une célébration internationale qui se tient le 29 septembre dans de multiples langues.

Couvrant six continents, des centaines d'organisations membres de la Fédération Mondiale du Cœur, mais aussi un grand nombre d'écoles, d'universités, de clubs sportifs ainsi que l'ensemble de la communauté de cardiologie font de la Journée Mondiale du Cœur une célébration unique.

Visitez worldheartday.org et suivez-nous sur les réseaux sociaux pour découvrir comment vous engager. Nous ajouterons régulièrement des nouvelles ressources, des conseils, et des informations jusqu'au 29 septembre.

SUIVEZ-NOUS SUR

f Facebook @worldheart	@ Instagram @worldheartfederation	# UseHeart #WorldHeartDay
t Twitter @worldheartfed	in LinkedIn @worldheartfederation	WORLDHEARTDAY.ORG

EN PARTENARIAT AVEC



UTILISEZ VOTRE ❤️ CONNAISSEZ VOTRE ❤️





UTILISEZ VOTRE ♥ POUR MANGER SAINEMENT

- ♥ Réduisez votre consommation de boissons sucrées et de jus de fruits – Buvez plutôt de l'eau ou des jus non-sucrés.
- ♥ Remplacez les friandises sucrées par des alternatives plus saines, par exemple des fruits frais
- ♥ Essayez de manger 5 portions (1 portion équivalant à environ une poignée) de fruits et de légumes par jour: ils peuvent être frais, surgelés, secs ou en conserves.
- ♥ Veillez à ce que votre consommation d'alcool respecte les directives recommandées.
- ♥ Limitez votre consommation d'aliments industriels, car ces derniers contiennent souvent des teneurs élevées 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.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Un taux de glucose (ou sucre) élevé dans le sang peut être un signe de diabète. La plupart des personnes diabétiques décèdent d'une maladie cardiovasculaire. En effet, si le diabète n'est pas diagnostiqué et traité, il peut vous exposer à un risque accru de maladie cardiaque et d'AVC.



UTILISEZ VOTRE ♥ POUR FAIRE DE L'EXERCICE

- ♥ Essayez de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique à intensité modérée, 5 fois par semaine.
- ♥ Ou au moins 75 minutes d'activité physique à forte intensité réparties sur toute la semaine.
- ♥ Jouez, marchez, effectuez des travaux ménagers, dansez... tout cela compte !
- ♥ Soyez plus actif, -ive dans votre vie quotidienne : prenez les escaliers, marchez ou déplacez-vous en vélo plutôt qu'en voiture.
- ♥ Téléchargez une appli ou utilisez un accessoire portable pour suivre vos progrès et le nombre de pas que vous faites chaque jour.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'hypertension artérielle est l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. On l'appelle « le tueur silencieux », car il ne provoque généralement pas de symptômes ou de signes avant-coureurs. Par conséquent, de nombreuses personnes ignorent qu'elles en sont atteintes.



UTILISEZ VOTRE ♥ POUR DIRE NON AU TABAC

- ♥ C'est LA meilleure chose que vous pouvez faire pour améliorer votre santé cardiaque.
- ♥ Dans les 2 ans suivant l'arrêt, le risque de maladie coronarienne est considérablement réduit.
- ♥ Dans les 15 ans suivant l'arrêt, le risque de MCV redevient comparable à celui d'une personne n'ayant jamais fumé.
- ♥ L'exposition au tabagisme passif est aussi une cause de maladie cardiaque chez les non-fumeurs.
- ♥ En vous abstenant ou en arrêtant de fumer, vous améliorerez non seulement votre santé, mais aussi celle des personnes qui vous entourent.
- ♥ Si vous avez du mal à arrêter de fumer, demandez conseil à un professionnel. Demandez également à votre employeur s'il propose un programme de sevrage tabagique.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Environ 4 millions de décès par an sont liés à des taux de cholestérol trop élevés. N'oubliez donc pas de consulter un professionnel de la santé et de lui demander de mesurer vos taux, ainsi que votre poids et votre indice de masse corporelle (IMC). Il pourra ensuite vous renseigner sur votre risque de MCV et vous proposer des solutions pour améliorer votre santé cardiaque.