

## 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.



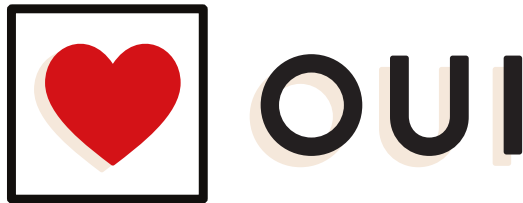
La **Fédération Mondiale du Cœur** est une organisation qui représente la communauté cardiovasculaire mondiale, rassemblant plus de 200 groupes de patients, de scientifiques et de groupes de la société civile. En collaboration avec ses membres, la fédération agit au niveau des politiques publiques, partage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



# UTILISEZ VOTRE ❤️ POUR AGIR

## Exigez des mesures pour sauver des vies.

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



### QUOI ?

La Journée mondiale du cœur rappelle à chacun et chacune d'entre nous de prendre soin de son cœur. Cette année, la campagne vise à inciter chaque pays à mettre en place un plan d'action national pour les maladies cardiovasculaires.

### POURQUOI ?

Nous savons qu'un grand nombre de pays ne donnent pas la priorité à la santé cardiaque. Les politiques nationales en matière de maladies cardiovasculaires font souvent défaut, sont insuffisantes ou n'existent tout simplement pas.

### QUI ?

Nous aidons les citoyens et citoyennes à exhorter leurs dirigeants à prendre la santé cardiovasculaire au sérieux en mettant à leur disposition une plateforme d'action mondiale.

### COMMENT ?

Nous enverrons un message fort aux dirigeants du monde entier en appelant à signer la première pétition mondiale faisant de la santé cardiaque une priorité.

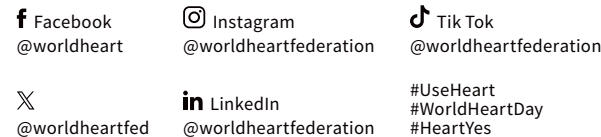


La **Journée Mondiale du Cœur** est une célébration internationale qui se tient le 29 septembre dans de multiples langues.

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](http://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









EN PARTENARIAT AVEC



[WORLDHEARTDAY.ORG](http://WORLDHEARTDAY.ORG)



## 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 ?

Une glycémie (sucre dans le sang) élevée peut indiquer un diabète. Les maladies cardiovasculaires représentent la majorité des décès chez les personnes diabétiques. S'il n'est pas diagnostiqué et traité, le diabète peut vous exposer à un risque accru de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.



## UTILISEZ VOTRE POUR DIRE NON AU TABAC






-  Dans l'année suivant l'arrêt du tabac, 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.
-  Les cigarettes électroniques et autres systèmes électroniques d'administration de nicotine ne sont pas des solutions inoffensives de remplacement des cigarettes. Le vapotage est associé à un risque accru de maladies cardiovasculaires.

### 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 FAIRE DE L'EXERCICE

-  Visez 150 à 300 minutes d'activité physique modérée ou 75 à 150 minutes d'activité physique intense tout au long de la semaine.
-  Si vous pouvez faire plus, foncez ! Une activité physique accrue sera d'autant plus bénéfique pour votre santé et aidera à compenser les effets négatifs de nos modes de vie sédentaires.
-  Pratiquez une activité physique tous les jours : prenez les escaliers, marchez ou faites du vélo au lieu de prendre la voiture. Jouer, marcher, faire le ménage, danser... tout compte !
-  Au moins deux jours par semaine, vous devez également faire des exercices de renforcement musculaire impliquant tous les principaux groupes de muscles.
-  Téléchargez une application ou utilisez un objet connecté pour compter vos pas et suivre votre progression.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le cholestérol est associé à 3,6 millions de décès par an. Consultez votre professionnel de santé et demandez-lui de contrôler votre 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.