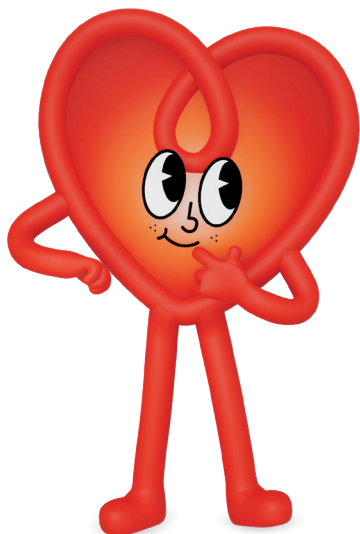




**WORLD
HEART
DAY** 29 SEP



**NE RATEZ
PAS UN
BATTEMENT**



Chaque année, à l'occasion de la Journée mondiale du cœur (le 29 septembre), la Fédération mondiale du cœur rassemble son réseau mondial de membres afin de s'unir et de sensibiliser le public aux maladies cardiovasculaires (MCV).

Notre objectif est de prévenir des millions de décès prématurés dus aux MCV et d'appeler les gouvernements à faire de la santé cardiaque pour tous une priorité.

En 2026, nous poursuivrons sur la lancée de la campagne "Don't Miss a Beat" (Ne ratez pas un battement), en sensibilisant le public à la première cause de mortalité dans le monde et en soulignant l'importance de reconnaître les signes et symptômes des MCV.

LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ AU MONDE SE CACHE SOUS NOS YEUX.

Les maladies cardiaques tuent environ une personne sur trois parmi nous – plus que toute autre pathologie –, alors que trop de symptômes passent inaperçus et que les progrès restent insuffisants. Nous devons agir dès maintenant pour sauver des vies.

♥ SYMPTÔMES

Soyez attentifs aux signes : de nombreux signes de maladies cardiovasculaires passent inaperçus jusqu'à ce qu'il soit trop tard. Ces maladies peuvent toucher n'importe qui, quels que soient l'âge, la condition physique ou le mode de vie. Qu'il s'agisse de cardiopathies congénitales chez les jeunes, de symptômes négligés chez les femmes ou de personnes souffrant d'hypertension non contrôlée, trop de vies sont perdues parce que les signes ne sont pas détectés.

♥ SOLUTIONS

Protégez votre cœur : la plupart des maladies cardiaques peuvent être évitées. La majorité des décès dus aux maladies cardiovasculaires sont liés à des facteurs de risque qui peuvent être prévenus ou maîtrisés. En adoptant de petits changements durables au quotidien, chacun peut améliorer de manière significative sa santé cardiovasculaire au fil du temps.

♥ SYSTÈMES

Exigez des mesures : les maladies cardiovasculaires sont souvent négligées par les décideurs. Bien qu'elles constituent la première cause de mortalité dans le monde, moins de 20 pays disposent d'un plan national spécifique pour lutter contre ces maladies.

"NE RATEZ PAS UN BATTEMENT" CETTE JOURNÉE MONDIALE DU CŒUR : REPÉREZ LES SIGNES, PROTÉGEZ VOTRE CŒUR ET EXIGEZ QUE DES MESURES SOIENT PRISES.

Ensemble, nous pouvons faire bouger les choses. Rejoignez-nous dans notre mission pour que chaque battement de cœur compte.

PARTICIPEZ ET AIDEZ-NOUS À SAUVER DES VIES :

01 HISTOIRES DU CŒUR

Nous vous invitons à partager votre « histoire de cœur » sur notre application, notre site web ou nos réseaux sociaux. Ces témoignages peuvent être source d'inspiration pour un changement positif et contribuer à sensibiliser le public à l'impact des maladies cardiovasculaires, qu'il s'agisse de votre expérience personnelle ou de celle d'un proche. Utilisez nos ressources visuelles consacrées à la Journée mondiale du Cœur et partagez-les sur les réseaux sociaux avec #DontMissABeat

02 PRENEZ SOIN DE VOTRE CŒUR

Vous pouvez mesurer vos connaissances en matière de santé cardiaque en répondant au quiz "Heart Smart" disponible sur l'application ou notre site web de la Journée mondiale du cœur. N'oubliez pas de partager vos résultats !

03 SUIVRE LE RYTHME

Qu'il s'agisse d'une promenade, d'une balade à vélo, d'une séance de danse ou d'un changement alimentaire bénéfique pour le cœur, nous vous encourageons à « Keep the Beat » en faisant de petits gestes pour améliorer votre santé cardiaque. Chaque geste compte. Suivez vos progrès dans l'application de la Journée mondiale du cœur.

04 PLUS ON MARCHE, PLUS ON VIT PLEINEMENT

Contribuez à promouvoir l'activité physique au quotidien en affichant nos posters simples qui encouragent les gens à faire des choix actifs tout au long de la journée : c'est un excellent moyen d'impliquer les entreprises, les groupes scolaires, les associations locales et les bureaux dans la Journée mondiale du cœur !

05 EXIGEZ LE CHANGEMENT

Demandez à votre gouvernement de faire de la santé cardiaque une priorité et d'élaborer et de mettre en œuvre des plans nationaux et municipaux en faveur de la santé cardiaque dans chaque pays.

TÉLÉCHARGEZ NOTRE APPLICATION

Téléchargez l'application de la Journée mondiale du Cœur pour découvrir toutes les façons de participer à cet événement. Suivez vos progrès dans le défi "Keep The Beat", accédez à des conseils pour un mode de vie sain pour le cœur, restez informé des dernières actualités en matière de santé cardiaque et bien plus encore, le tout en un seul endroit.



Vous jouez un rôle essentiel dans notre réussite. Faisons en sorte que la Journée mondiale du cœur 2026 soit plus réussie que jamais. Partagez vos photos et vidéos en utilisant ces identifiants et hashtags :

Instagram @worldheartfederation
Facebook @worldheart
Twitter @worldheartfed