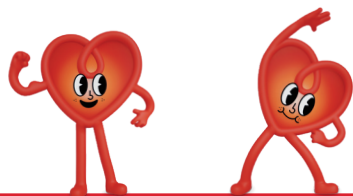


LE PLUS GRAND TUEUR AU MONDE SE CACHE À LA VUE DE TOUS

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES TOUCHENT DES MILLIONS DE PERSONNES

Nous menons une campagne de sensibilisation aux maladies cardiaques, notamment aux symptômes cachés qui passent souvent inaperçus. Découvrez "Heart Stories". Mettez en lumière votre propre expérience ou celle d'un proche. Partagez des photos, rendez hommage à quelqu'un ou revenez sur votre parcours personnel face aux maladies cardiovasculaires à l'occasion de cette Journée mondiale du cœur.

DON'T MISS A BEAT



Vous pouvez partager votre histoire sur notre rubrique "Heart Stories" en téléchargeant notre application ou en vous rendant sur notre site web



Vous pouvez également partager cette publication sur nos réseaux sociaux :

@worldheartfederation
@worldheart
@worldheartfed

#DontMissABeat
#WorldHeartDay

SYMPTÔMES RECONNAÎTRE LES SIGNES

L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE NE PRÉSENTE SOUVENT AUCUN SYMPTÔME JUSQU'À CE QU'UNE CRISE CARDIAQUE SURVIENNE

Surveillez vos résultats. Un simple contrôle pourrait vous sauver la vie.

DES NAUSÉES PERSISTANTES, DE LA FATIGUE ET DES PROBLÈMES DE DIGESTION POURRAIENT ÊTRE DES SIGNES D'UNE CRISE CARDIAQUE CHEZ LES FEMMES

N'ignorez pas les signaux de votre cœur. Faites-vous examiner.

ENVIRON 50 % DES BÉBÉS NÉS AVEC UNE MALFORMATION CARDIAQUE CONGÉNITALE NE SONT PAS DIAGNOSTIQUÉS À LA NAISSANCE

Détecter les signes d'une maladie coronarienne grâce au dépistage peut sauver des vies

Ne pas connaître les signes, les symptômes et les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires peut entraîner des occasions manquées de traitement ainsi qu'un diagnostic tardif.
Testez vos connaissances sur la santé cardiaque grâce au quiz « Heart Smart ».



LES MALADIES CARDIAQUES TUENT ENVIRON UNE PERSONNE SUR TROIS PARMIS NOUS

Mais trop de symptômes passent inaperçus, et les progrès sont trop lents.

Nous devons agir dès maintenant pour sauver des vies.

SYMPTÔMES. SOLUTIONS. SYSTÈMES.

DON'T MISS A BEAT



PROTÉGEZ VOTRE CŒUR

1 PERSONNE SUR 5 MOURRA PRÉMATURÉMENT D'UNE MALADIE CARDIAQUE

En apportant de petits changements réguliers, chacun peut améliorer considérablement sa santé cardiaque au fil du temps.

À l'occasion de cette Journée mondiale du cœur, nous invitons chacun à « garder le rythme » en s'engageant à adopter de petits gestes qui font une grande différence pour la santé cardiaque.

- 01 Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur :**
Les petits changements peuvent avoir un impact significatif au fil du temps.
- 02 Mangez plus sainement :**
Privilégiez des repas équilibrés, riches en fruits et en légumes.
- 03 Consultez votre médecin :**
Des bilans de santé réguliers permettent de détecter les problèmes à un stade précoce.
- 04 Faites régulièrement des pauses au travail :**
Même quelques minutes suffisent pour réduire le stress.
- 05 Engagez-vous à bouger davantage :**
Prenez cet engagement sur notre site web ou notre application, et partagez vos progrès en utilisant le mot-clé #DontMissABeat

Suivez vos progrès grâce à l'application de la Journée mondiale du cœur, unissez vos forces à celles de vos amis, collègues ou associations locales, et contribuez à montrer au monde entier comment de petits gestes peuvent, mis bout à bout, ouvrir la voie à un avenir plus sain. Vous pouvez également soumettre vos engagements « Keep the Beat » sur le site web de la Journée mondiale du cœur.

EXIGEZ DES MESURES

LES GOUVERNEMENTS DOIVENT AGIR DÈS MAINTENANT.

Nous avons besoin de davantage de plans d'action nationaux et internationaux en matière de santé cardiovasculaire, ainsi que d'un accès universel à la prévention, aux traitements et aux soins de santé.

MOINS DE 20 PAYS DISPOSENT D'UN PLAN NATIONAL SPÉCIFIQUE POUR LUTTER CONTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES.

Mais grâce à de petits changements, nous pouvons empêcher le nombre de décès dus aux maladies cardiovasculaires de continuer à augmenter.

À L'OCCASION DE CETTE JOURNÉE MONDIALE DU CŒUR, NOUS VOULONS QUE VOUS APPELIEZ VOTRE GOUVERNEMENT

à intégrer pleinement la prévention, le diagnostic, le traitement et la réadaptation des maladies cardiovasculaires dans l'ensemble du système de santé.

Nous voulons des plans nationaux et municipaux en faveur de la santé cardiaque dans chaque pays. Et nous voulons nous battre pour étendre la couverture sanitaire universelle afin de garantir des soins tout au long de la vie.

