

**L'IMPACT DES MALADIES  
CARDIOVASCULAIRES SE FAIT  
RESSENTIR PARTOUT.**

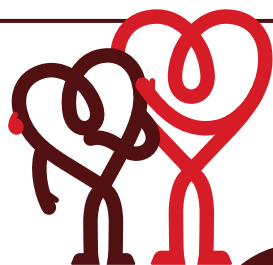
## **LES MALADIES CARDIAQUES SONT LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ DANS LE MONDE.**

En seulement une décennie, la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires (MCV) a presque doublé.

## **GARDEZ LE RYTHME.**

## **80 % DES CAS DE MALADIE CARDIAQUE ET D'AVC PEUVENT ÊTRE PRÉVENUS.**

Des milliards de personnes présentent des facteurs de risque de MCV non diagnostiqués, pour lesquels des traitements existent.



**Pour en savoir plus, consultez  
notre site internet.** Ensemble,  
faisons bouger les choses pour  
un avenir en meilleure santé.



## **NOTRE MISSION POUR UN CHANGEMENT GLOBAL.**

Les maladies cardiaques peuvent être prévenues grâce à une prise en charge précoce. C'est pourquoi les gouvernements du monde entier doivent améliorer l'accès aux soins, en passant par des bilans de santé cardiaque jusqu'à la mise en œuvre de plans d'action clairs. Parce que chaque battement compte.

## **ACTUELLEMENT, SEULE 1 PERSONNE SUR 5 SOUFFRANT D'HYPERTENSION REÇOIT LE TRAITEMENT DONT ELLE A BESOIN.**

Mais si 1 personne sur 2 recevait un traitement, nous pourrions sauver 130 millions de vies.

### **Votre soutien est vital.**

Signez notre pétition pour appeler les gouvernements du monde entier à aider davantage de personnes à accéder au traitement dont elles ont besoin.



## **AGISSEZ MAINTENANT POUR SAUVER DES VIES.**



**JOURNÉE  
MONDIALE  
DU CŒUR** 29 SEP

Instagram @worldheartfederation  
Facebook @worldheart  
Twitter @worldheartfed

#DontMissABeat  
#WorldHeartDay



**JOURNÉE  
MONDIALE  
DU CŒUR** 29 SEP

## **1 DÉCÈS PRÉMATURÉ SUR 5 EST CAUSÉ PAR UNE MALADIE CARDIOVASCULAIRE.**

**GARDEZ LE RYTHME.**  
**AGISSEZ MAINTENANT.**  
**CELA POURRAIT VOUS  
SAUVER LA VIE.**



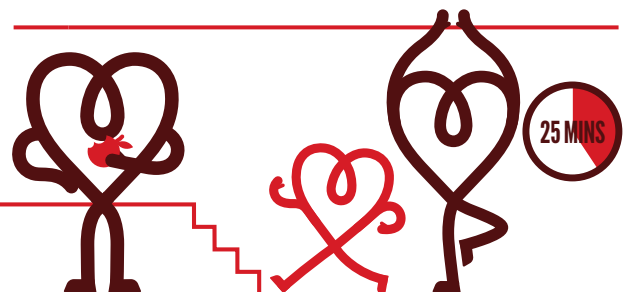
# CHAQUE BATTEMENT COMPTE: DE PETITS CHANGEMENTS PEUVENT FAIRE TOUTE LA DIFFÉRENCE.

1 personne sur 5 mourra prématurément d'une maladie cardiovasculaire. Pourtant, la plupart du temps, cela peut être évité.

30 minutes d'activité physique pourraient aider 4 personnes sur 5 vivants avec une maladie cardiovasculaire, et pourtant 1 adulte sur 3 ne bouge pas assez.

En cette Journée mondiale du cœur, nous appelons chacun à « garder le rythme » en adoptant de petites habitudes pour prendre soin de son cœur au quotidien.

- 01 Prenez les escaliers, pas l'ascenseur:**  
Chaque petit changement compte à long terme.
- 02 Prenez le temps de respirer en pleine conscience:**  
Quelques minutes suffisent pour réduire le stress.
- 03 Prenez soin de votre corps:**  
Privilégiez des repas équilibrés, riches en fruits et légumes.
- 04 Prenez rendez-vous avec votre médecin:**  
Des bilans de santé réguliers permettent de détecter les problèmes à temps.
- 05 Prenez 25 minutes pour bouger chaque jour, pendant 25 jours.**  
Célébrez les 25 ans de la Journée Mondiale du Cœur et partagez vos moments avec le mot-clé #DontMissABeat.



# AGIR MAINTENANT PEUT VOUS SAUVER LA VIE.

Des millions de personnes vivent avec des facteurs de risque cardiovasculaire non diagnostiqués, souvent détectés trop tard. La prise de tension et d'autres examens de routine peuvent faire toute la différence.

## ÉCOUTEZ VOTRE CORPS :

Ne négligez pas les signaux d'alerte comme l'essoufflement, les douleurs thoraciques ou la fatigue.

## CONNAISSEZ VOS CHIFFRES :

Parlez avec votre médecin de votre tension artérielle et de votre cholestérol.

## FAITES-EN UNE HABITUDE :

Ajoutez les bilans cardiaques à votre liste de choses à faire chaque année.

## FAITES PASSER LE MESSAGE :

Encouragez votre famille, vos amis et vos collègues à se faire dépister eux aussi.

