

# LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES SONT LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ DANS LE MONDE

Elles peuvent être issues de nombreuses causes, dont le tabagisme, le diabète, l'hypertension artérielle, l'obésité, la pollution atmosphérique, ainsi que de certaines affections moins courantes comme la maladie de Chagas ou l'amylose cardiaque.

La pandémie de COVID-19 a été particulièrement éprouvante pour les 520 millions de personnes souffrant d'une maladie cardiovasculaire (MCV). Notamment, en raison du risque accru de développer une forme grave de la maladie. Par ailleurs, nombre d'entre elles se sont également isolées de leurs familles, ainsi que de leurs amis, et ont renoncé à se rendre à leurs contrôles médicaux de routine ou consultations d'urgence par crainte de contracter le virus.

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

## UTILISEZ ❤️ POUR L'HUMANITÉ

L'accès au soutien et aux traitements contre les maladies cardiovasculaires varie de manière considérable à travers le monde. Plus de 75% des décès liés aux MCV surviennent dans les pays à revenus faibles et intermédiaires. Cependant, le manque d'accès reste un problème universel. En nous engageant dans des événements d'envergure internationale, tels que la Journée Mondiale du Cœur, ou dans des manifestations locales, nous sommes en mesure de sensibiliser la population et de faire une différence dans la vie de chaque être humain.

## UTILISEZ ❤️ POUR LA NATURE

La pollution de l'air est responsable de 25% des décès liés aux MCV et emporte 7 millions de vies chaque année. Que ce soit par le biais d'actions plus immédiates, telles que de marcher ou d'utiliser le vélo plutôt que la voiture, ou d'efforts à plus long terme, comme soutenir des législations visant à améliorer la qualité de l'air, chacun peut contribuer, à sa manière, à améliorer la santé de notre planète.

## UTILISEZ ❤️ POUR SOI

Le stress mental peut doubler le risque de crise cardiaque. L'activité physique, la méditation, et un sommeil de qualité suffisante aident à réduire les niveaux de stress. En luttant contre les stratégies d'adaptation délétères et mauvaises habitudes induites par le stress, nous pouvons améliorer notre santé cardiaque.

La **Fédération Mondiale du Cœur (WHF)** est une organisation faitière qui représente la communauté cardiovasculaire mondiale et rassemble des groupes de patients, de médecins, et de scientifiques à travers le monde. La WHF exerce une influence sur les politiques et partage ses connaissances afin de promouvoir la santé cardiovasculaire pour tous. La WHF relie la communauté cardiovasculaire, s'appuie sur des données scientifiques pour influencer les décideurs politiques, et encourage les échanges d'informations et de connaissances pour préserver la santé cardiaque de chacun. Notre rôle, en tant que fédérateur et dans le plaidoyer, nous permet d'équiper nos membres avec les capacités et outils nécessaires à la prévention et au contrôle des maladies cardiovasculaires.

La **Journée Mondiale du Cœur, célébrée le 29 septembre**, est une occasion pour chacun de prendre un moment pour réfléchir aux meilleures façons d'utiliser son cœur pour l'humanité, pour la nature, et pour soi. Vaincre les maladies cardiovasculaires compte pour chaque battement de cœur.

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 d'ici le 29 septembre.



SUIVEZ-NOUS SUR

f Facebook  
@worldheart

Instagram  
@worldheartfederation

#UseHeart  
#WorldHeartDay

Twitter  
@worldheartfed

LinkedIn  
@worldheartfederation

WORLDHEARTDAY.ORG

EN PARTENARIAT AVEC



# UTILISEZ ❤️ POUR CHAQUE ❤️



JOURNÉE  
MONDIALE  
DU CŒUR 29 SEP



## UTILISEZ 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 légumes par jour: Ces derniers 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 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 intensité élevée 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.
-  Faites du sport à la maison. Même en cas de confinement, toute votre famille peut participer à des cours et entraînements en ligne.
-  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 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 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.