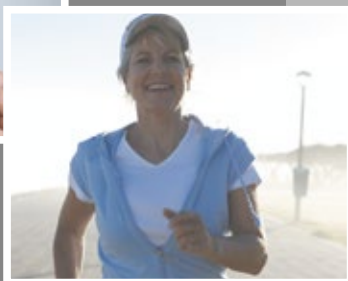


# TABAC

POUR MON CŒUR  
J'ARRÊTE MAINTENANT !



La Fédération Française de Cardiologie finance :  
**la prévention, la recherche, la réadaptation et les gestes qui sauvent**  
grâce à la générosité de ses donateurs.



**Prévention + Recherche**  
Association reconnue d'utilité publique



## UN ACTEUR INCONTOURNABLE DE LA SANTÉ EN FRANCE

Présente partout en France, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) lutte depuis plus de 50 ans contre les maladies cardio-vasculaires.

Elle regroupe :

- 300 cardiologues bénévoles,
- 26 associations régionales rassemblant plus de 240 clubs Cœur et Santé,
- 1 600 bénévoles,
- 17 salariés au siège de l'association,
- 15 000 cardiaques bénéficiaires de la réadaptation dite de phase III.

## LES MISSIONS DE LA FFC :

1. Informer pour prévenir
2. Financer la recherche
3. Aider les cardiaques à se réadapter
4. Apprendre les gestes qui sauvent

**Association reconnue d'utilité publique**, la FFC mène ses actions **sans subvention de l'État**. Ses moyens financiers proviennent **exclusivement de la générosité du public** (dons, legs, donations, assurance-vie...) et **des entreprises partenaires** (mécénat, dons).

**VOUS AUSSI DEVEZ UN ACTEUR DE LA SANTÉ EN FAISANT UN DON À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE.**

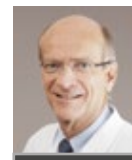
## ARRÊTER DE FUMER POUR SON CŒUR...

On ne le sait pas assez, le cœur est le premier à souffrir du tabagisme. Même quand on fume peu, même depuis peu de temps, nos artères et donc notre cœur sont en danger. 45 ans, c'est bien trop jeune pour mourir, **or 80 % des victimes d'infarctus âgées de moins de 45 ans sont des fumeurs.**

Préserver notre cœur est donc une autre bonne raison d'arrêter de fumer. Le savoir peut renforcer la motivation, mais cela ne rend pas forcément l'arrêt plus facile !

La dépendance au tabac est une réalité médicale et les professionnels de santé sont là pour accompagner ceux qui sont concernés. Cardiologues et tabacologues vous proposent ici un point sur les dangers du tabac et les meilleures méthodes de sevrage.

À vous de trouver votre motivation, votre méthode, pour protéger votre cœur et retrouver votre liberté. N'hésitez pas à en parler à votre médecin, ou à votre cardiologue.



**Pr Daniel Thomas**  
Cardiologue

# UN CŒUR EN MEILLEURE SANTÉ SANS TABAC !

## LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT SONT IMMÉDIATS !

### APRÈS...

**20 minutes**, la pression artérielle et la fréquence cardiaque se normalisent.  
**24 heures**, le monoxyde de carbone (CO) est éliminé du sang, le risque d'infarctus du myocarde diminue.

**48 heures**, l'odorat, le goût des aliments et la qualité du sommeil s'améliorent.

**2 semaines à 3 mois**, la toux et la fatigue diminuent, le souffle s'améliore.

**1 an**, le risque d'accident vasculaire cérébral est équivalent à celui d'un non-fumeur.

**5 ans**, le risque d'infarctus du myocarde est équivalent à celui d'un non-fumeur.

**Ces deux derniers bénéfices cardio-vasculaires sont d'autant plus rapides que l'arrêt est précoce, mais il y a toujours un bénéfice à escompter quel que soit l'âge de l'arrêt.**

## TABAC : DU PLAISIR AU RISQUE

Les premières années d'un fumeur sont heureuses : fumer procure du plaisir et rend "aveugle" et "sourd" aux méfaits du tabac.

Puis les inconvénients prennent le pas sur le plaisir : souffle altéré, dépendance à la nicotine, peur des maladies, responsabilité face à l'arrivée d'un enfant...

Le tabac est une drogue, doublée d'un poison. Il renferme plus de 4000 substances très toxiques, dont 50 cancérigènes. C'est le seul produit en vente libre qui tue directement son consommateur.

## CŒUR : LE PREMIER TOUCHÉ !

On connaît bien les nombreux cancers causés par le tabac, on connaît moins les dégâts de la cigarette pour le cœur et les vaisseaux, qui arrivent plus vite et chez des sujets plus jeunes.

■ La plupart des victimes d'infarctus de moins de 50 ans sont des fumeurs et le tabac est souvent leur seul facteur de risque.

■ Le risque cardio-vasculaire existe même si on fume peu ou depuis peu de temps : chaque cigarette fumée est un risque pour les artères !

## COMMENT LE TABAC MET VOTRE CŒUR EN DANGER

Le tabac est, avec l'excès de cholestérol, l'hypertension artérielle et le diabète, un des grands facteurs de risque cardio-vasculaire. Ce risque résulte :

### ■ d'une action à court terme :

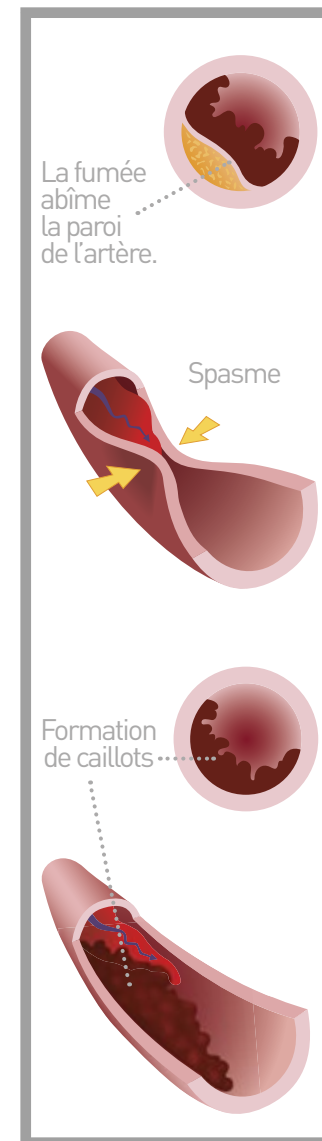
le tabac favorise la survenue de spasmes des artères (rétrécissement brutal), la formation de caillots et l'apparition de troubles du rythme cardiaque. Ces mécanismes expliquent la brutalité des accidents cardio-vasculaires : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, mort subite.

### ■ d'une action à long terme :

le tabac abîme progressivement vos artères et de façon d'autant plus rapide et importante que vous présentez d'autres facteurs de risque. Associés à un excès de cholestérol, une hypertension artérielle ou un diabète, les méfaits du tabac pour le cœur vont se multiplier.

### ■ de l'effet du monoxyde de carbone (CO) :

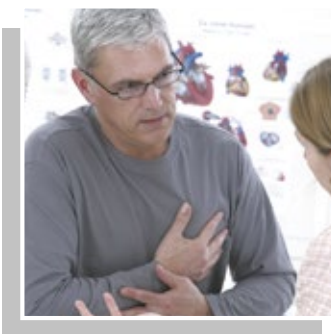
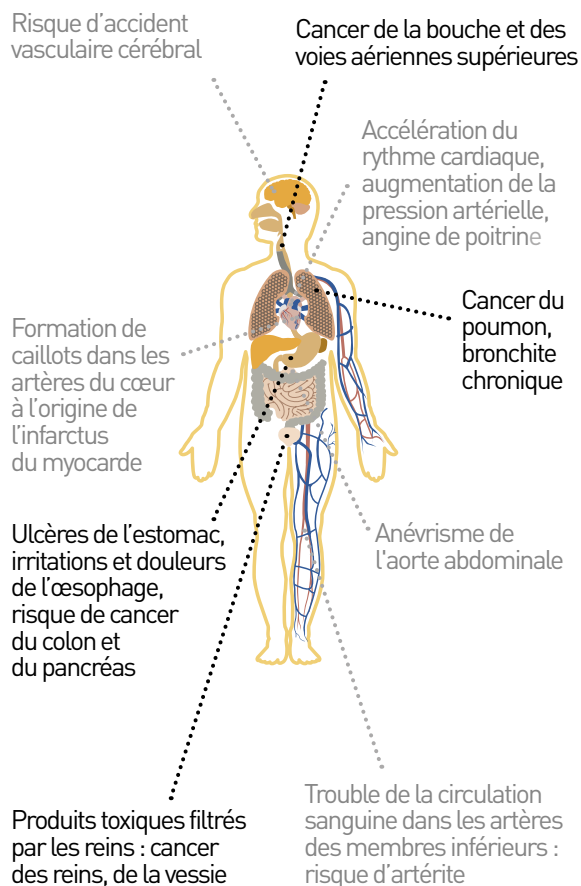
issu de la combustion de la cigarette, il pénètre dans le sang prenant ainsi la place de l'oxygène nécessaire au cœur et aux autres organes, et contribue à les « asphyxier ».



# TABAC : UN POISON POUR LE CŒUR ET POUR LE CORPS

## LE TABAC DÉGRADE NOS ORGANES VITAUX

Plusieurs de nos organes sont touchés par l'action du tabac. Notre cœur en particulier est moins bien oxygéné, la paroi de nos artères s'abîme, leur calibre rétrécit.



## DES SITUATIONS DE VULNÉRABILITÉ Femmes, votre cœur aussi est menacé

■ **La cigarette annule la protection naturelle** contre les maladies cardio-vasculaires dont vous bénéficiez jusqu'à la ménopause.

■ **L'association tabac - pilule multiplie par 10 le risque d'infarctus du myocarde** et par 20 le risque d'accident vasculaire cérébral et c'est le tabac qui en est le responsable essentiel. Le tabac augmente aussi particulièrement votre risque d'artérite des membres inférieurs.

■ **Quand une femme enceinte fume, son enfant fume aussi** : la croissance du bébé est gênée, celui-ci est plus fragile, les risques d'avortement spontané, de prématurité et de mort subite du nourrisson augmentent.

## Sportifs, la cigarette est votre ennemie

■ **Fumer diminue vos capacités respiratoires et cardiaques à l'effort.** Le monoxyde de carbone que vous inhalez prend la place de l'oxygène dans le sang. Votre corps est moins bien oxygéné, vos capacités de récupération diminuent, vos muscles sont moins performants et votre pression artérielle augmente de façon inadaptée pour l'effort.

■ **Cigarette avant ou après l'effort : risque d'infarctus !** Fumer accentue les risques de spasme et de thrombose des artères. Si vous n'avez pas encore réussi à arrêter, évitez de fumer dans les heures qui précèdent et qui suivent votre activité sportive.



**Cigarette avant ou après l'effort : danger !**

## INFARCTUS, CANCERS : LE TABAGISME PASSIF ÉGALEMENT À RISQUE

- **Même en cas d'exposition faible comme le tabagisme passif la fumée de tabac est un produit cancérigène, mutagène et toxique pour la reproduction (CMR).**

- **Il en est de même et de façon encore plus sensible pour les complications vasculaires (infarctus).**

- **Le décret interdisant de fumer dans les lieux à usage collectif** est destiné à protéger les travailleurs des dangers tant vasculaires que cancérigènes du tabagisme passif.

# ET SI VOUS ARRÊTIEZ ?

## POURQUOI JE CONTINUE À FUMER

Vous avez certainement de bonnes raisons de continuer à fumer... de **vraies** bonnes raisons ?

“J’aime fumer”

La cigarette provoque une sensation de plaisir. Mais en arrêtant, **vous redécouvrez les plaisirs dont le tabac vous avait privé** (forme physique, goût, odorat), et vous vous débarrassez des inconvénients du tabac (odeur persistante, fatigue, mauvaise haleine).

“Fumer me détend”

Le manque de nicotine provoque une sensation de tension, soulagée par la cigarette. Avec le sevrage, c’est la fin de cette alternance de frustration et de soulagement, pour une **sérénité durable !**

“J’ai peur de grossir”

Les fumeurs pèsent environ 3 kilos de moins que les non-fumeurs. Lors de l’arrêt du tabac, on tend à rejoindre le poids que l’on aurait eu si l’on n’avait jamais fumé. **La prise de poids se stabilise en général au bout d’un an.**

“J’ai peur d’être irritable”

La nervosité, les moments de tristesse, les difficultés de concentration sont les symptômes du manque et ne durent que 2 à 3 semaines. **Les substituts nicotiniques aident à surmonter cette période difficile.**

“Je ne me sens pas prêt(e)”

Prenez le temps de mûrir votre décision. Arrêter de fumer n’est pas forcément une épreuve insurmontable. **En se préparant sereinement, rien n’est impossible !**

“C’est trop tard”

**Il n’est jamais trop tard.** Le risque de développer une maladie grave en particulier cardio-vasculaire s’atténue dès l’arrêt, pour rejoindre progressivement le niveau de risque des non-fumeurs.

“J’ai déjà essayé d’arrêter sans succès”

Plus on multiplie les tentatives, plus on a de chances de réussir pour de bon. **Chaque tentative d’arrêt, même infructueuse, vous rapproche du sevrage définitif !**

“Je fume des cigarettes légères”

**Les cigarettes « light » ne sont pas moins nuisibles.** On tire en général de plus grosses bouffées et plus profondément. Le taux de substances toxiques inhalées est équivalent à celui des cigarettes normales.

## POURQUOI JE DÉCIDE D’ARRÊTER

On arrête de fumer lorsque les inconvénients du tabac deviennent plus nombreux que les avantages. Voici de quoi faire pencher la balance.

### J’arrête :

- Parce que fumer me donne **mauvaise haleine.**
- Parce que mes vêtements et mon logement sentent le **tabac froid.**
- Parce que la cigarette **jaunit mes doigts et mes dents.**
- Parce que **ma peau vieillit** plus vite.
- Parce que **je ne sens plus les parfums**, ni les saveurs.
- Parce que je suis constamment malade (toux, maux de tête, **rhino-pharyngites chroniques**).
- Parce que j’ai **moins d’énergie.**
- Parce que j’ai moins de souffle et que **faire du sport devient difficile.**
- Parce que cela me coûte **cher.**
- Parce que ma fumée **dérange les autres** et me met mal à l’aise vis-à-vis d’eux.
- Parce que je me sens **mal** lorsque je suis en manque de nicotine.
- Parce que je ne supporte plus d’**être dépendant(e).**
- Parce que je ne veux plus me **sentir coupable** envers moi-même.
- Parce que **mes proches pâtissent de mon tabagisme.**
- Parce que j’ai peur de la **maladie...**

**Il n’est jamais trop tard pour arrêter** mais arrêter le plus tôt possible est essentiel !

### Ex-fumeur heureux

« Le plus grand plaisir quand on arrête, c’est celui de se sentir libéré. Ma vie n’est plus rythmée par la cigarette. Au bout de quelques années, je vivais le tabac comme un véritable esclavage... Aujourd’hui, j’ai d’autres plaisirs, comme les parfums et les saveurs que le tabac m’interdisait d’apprécier. Pour m’aider, je me suis remise au sport qui me permet d’évacuer le stress et de me sentir mieux dans mon corps. »

**Caroline**

# COMMENT FRANCHIR LE PAS ?

« Une fois la dépendance installée, fumer échappe à la volonté. Cela explique la difficulté pour arrêter et l'apparition des symptômes à l'arrêt (manque, irritabilité, tristesse...) une fois la dernière cigarette éteinte. C'est pourquoi une aide extérieure peut être utile. »

Docteur Ivan Berlin,  
ancien président  
de la Société Française  
de Tabacologie

## MIEUX COMPRENDRE SA DÉPENDANCE POUR MIEUX LA MAÎTRISER

La dépendance au tabac prend plusieurs formes.

### ■ La dépendance physique

Lorsque vous fumez, la nicotine inhalée stimule certaines cellules sensibles de votre cerveau et provoque une sensation immédiate de plaisir. Une consommation régulière augmente le nombre de ces capteurs nicotiques. Lorsque le taux de nicotine baisse, ces capteurs réclament leur dose. C'est le manque. **Les effets aigus liés à la dépendance physique à la nicotine s'estompent 1 à 2 mois après l'arrêt du tabac.**

### ■ La dépendance psychique

Vous avez l'impression d'avoir besoin de la cigarette pour réfléchir, vous relaxer ou tout simplement pour vous sentir bien : c'est en fait le soulagement du manque qui est à l'origine de ces sensations. **Il faut compter plusieurs mois pour se défaire de ce type de dépendance.**

### ■ La dépendance comportementale

Certaines situations déclenchent systématiquement votre envie de fumer. La consommation tient parfois du réflexe conditionné dans des contextes spécifiques : conversation téléphonique, consommation de café, d'alcool, soirée entre amis, moments de tristesse. **Elle peut également être maîtrisée par une approche spécifique.**

## ÉVALUER SON ADDICTION : TEST DE FAGERSTROM

Le test de Fagerström vous permet d'évaluer votre dépendance à la nicotine. Cette évaluation est nécessaire afin de vous aider à faire le choix de la meilleure méthode d'arrêt pour vous.

### ■ Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

10 ou moins ..... 0    21 à 30 ..... 2  
11 à 20 ..... 1    31 ou plus ..... 3

### ■ Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

Moins de 5 minutes ..... 3    31 à 60 minutes ..... 1  
6 à 30 minutes ..... 2    Après 60 minutes ..... 0

### ■ Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?

Oui ..... 1    Non ..... 0

### ■ Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?

La première ..... 1    Une autre ..... 0

### ■ Fumez-vous de façon plus rapprochée dans la première heure après le réveil que pendant le reste de la journée ?

Oui ..... 1    Non ..... 0

### ■ Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?

Oui ..... 1    Non ..... 0



LA SOMME DES POINTS OBTENUS À CHAQUE QUESTION INDIQUE LE DEGRÉ DE DÉPENDANCE PHYSIQUE À LA NICOTINE.

- 0 à 2 points : pas de dépendance
- 3 à 6 points : dépendance
- 7 à 10 points : forte dépendance

Ce score n'évalue pas la difficulté que vous rencontrerez dans votre démarche d'arrêt. Il permet à votre médecin de guider la prescription des substituts nicotiques et leur dosage.

## LES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES

Fondées sur l'écoute, ces méthodes peuvent prendre différentes formes : entretiens motivationnels pour aider le patient à mûrir sa décision d'arrêt, analyse du comportement qui conduit le patient à identifier et noter toutes les circonstances liées à chaque cigarette fumée...

En aidant le patient à gérer son stress et les situations "à risque", ces thérapies sont un soutien efficace pour le sevrage car elles induisent un changement. Si elles sont bien conduites et associées à des médicaments du sevrage tabagique, les chances d'arrêt seront particulièrement élevées.

De nombreux professionnels de santé sont là pour vous aider.

## JE CHOISIS LA MÉTHODE QUI ME CONVIENT

Arrêter de fumer est une démarche personnelle qui oblige à connaître ses limites et à identifier les situations à risque.

## ARRÊTER SEUL, C'EST POSSIBLE

Si vous êtes un fumeur peu dépendant et que vous vous sentez réellement motivé(e), vous pouvez arrêter seul(e). Modifiez vos habitudes, effacez les signes de votre ancienne vie de fumeur(se). N'hésitez pas à reprendre une activité physique qui vous permettra de vivre votre corps différemment.

## UN ACCOMPAGNEMENT PEUT ÊTRE NÉCESSAIRE : PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN

■ **Les substituts nicotiques** : patches, comprimés à sucer et gommes à mâcher à base de nicotine réduisent le manque physique et permettent de gérer sereinement la dépendance psychique et comportementale. Ils doublent vos chances d'arrêt du tabac.

■ **Les traitements d'aide au sevrage** : deux types de traitement peuvent vous être prescrits par votre médecin :

- **Le bupropion augmente la concentration de la dopamine**, substance présente dans le cerveau et responsable des sensations de plaisir, ce qui diminue l'envie de fumer.
- **La varénicline bloque les récepteurs nicotiques**. Ceux-ci deviennent insensibles et l'envie de fumer disparaît.

## ET SI JE DEMANDAIS DE L'AIDE ?

Si vous ne vous sentez pas prêt(e) à arrêter seul(e), en cas de difficulté ou d'échec, des **professionnels de santé** sont là pour vous soutenir : **médecin généraliste, cardiologue, pneumologue, tabacologue, médecin du travail, pharmacien, infirmière scolaire...**  
**N'hésitez pas à les solliciter !**

■ Votre **médecin traitant** vous prescrira les substituts nicotiques et les traitements adaptés à votre dépendance. Il sera également disponible pour écouter les difficultés que vous pouvez rencontrer, vous conseiller et vous accompagner dans votre démarche de sevrage.

■ Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à consulter un **tabacologue**. Professionnel de santé spécialement formé à toutes les techniques de la dépendance au tabac et du sevrage, il saura soulager les symptômes du manque et répondre à vos inquiétudes. Il pourra vous suivre, même au-delà du sevrage, sur le long terme.

■ **Votre pharmacien** peut aussi vous informer et vous orienter dans votre démarche d'arrêt du tabac. N'hésitez pas à lui demander conseil. Il peut notamment gérer avec vous de façon optimale, la substitution nicotinique.

**Vous n'êtes pas seul(e) face à votre dépendance !**





## ET LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE ?

### Les faits

- Ce produit a été expérimenté par un grand nombre de fumeurs et a pu amener certains d'entre eux au sevrage de la cigarette.
- En l'absence de combustion, il est infiniment moins toxique que la cigarette (pas de monoxyde de carbone, ni particules fines, ni cancérogènes en quantité significative).
- Les fumeurs qui l'ont adopté (« vapoteurs ») ont certainement franchi une étape décisive, pour autant qu'ils aient arrêté **TOTALEMENT** de consommer des cigarettes.

### Les inconnues

- Les connaissances « scientifiques » concernant ce produit sont encore peu nombreuses.
- Sa place comme outil ayant fait preuve de son efficacité dans le sevrage du tabac n'est pas définitivement établie.
- L'innocuité totale à très long terme de l'inhalation de ses constituants (propylène glycol, glycérine et arômes.) ne peut actuellement être assurée.

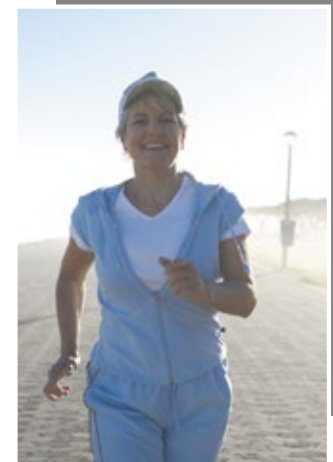
### EN PRATIQUE

- Dans l'état actuel des connaissances, votre médecin vous recommandera d'utiliser en première intention les traitements déjà validés dans le sevrage tabagique.
- Si vous avez déjà adopté la cigarette électronique, n'hésitez pas à demander conseil afin de gérer au mieux son utilisation et surtout obtenir un sevrage **COMPLET** de cigarettes.
- Ce produit est formellement déconseillé aux non-fumeurs, aux ex-fumeurs et ex-vapoteurs.
- Ce produit est interdit de vente aux mineurs et il est souhaitable d'interdire de « vapoter » dans les lieux où l'usage de la cigarette est déjà interdit.

# EN RÉSUMÉ

## LES 10 CLÉS DE L'ARRÊT

1. Fixez-vous une date et faites la connaître à votre entourage.
2. Débarrassez-vous des briquets, cigarettes et cendriers ; lavez votre linge, aérez votre appartement.
3. Évitez absolument de prendre une seule cigarette, ne serait-ce qu'une bouffée. C'est la cause majeure de rechute.
4. Attention aux cigares, cigarillos et à la pipe ! Ces écarts vous ramèneront rapidement vers la cigarette et ils sont aussi toxiques pour le cœur !
5. Dans les premières semaines, évitez les endroits où l'on fume et demandez à votre entourage de ne pas fumer en votre présence.
6. Trouvez votre propre « truc » pour compenser le vide laissé par la cigarette (les chewing-gums, l'eau par exemple).
7. L'envie de fumer ne dure que 2 minutes environ. Lorsqu'elle survient, faites diversion : buvez un verre d'eau, changez d'activité ou de pièce.
8. Évitez les contextes déclencheurs : consommation d'alcool, de café...
9. Reprenez une activité physique pour évacuer le stress, soulager l'envie et diminuer les risques de prise de poids.
10. N'oubliez pas ! Aucune tentative n'est une perte d'énergie, même en cas d'échec : chacune vous rapproche de l'arrêt définitif !





## REPÈRES

- ▶ Le tabac tue chaque année 6 millions de personnes dans le monde ; **soit 16 500 par jour.**
- ▶ En France, le tabac provoque 73 000 décès par an, **dont 25 % du fait d'une maladie cardio-vasculaire.**
- ▶ Les jeunes adultes fumeurs ne sont pas à l'abri : **70 à 80 % des victimes d'infarctus avant 50 ans sont fumeurs.**
- ▶ L'espérance de vie d'un fumeur est réduite de 10 ans **par rapport à celle d'un non-fumeur !**
- ▶ Un fumeur sur deux ayant commencé à fumer à l'adolescence **va décéder d'une maladie liée au tabac.**
- ▶ Arrêter de fumer après un infarctus du myocarde, **diminue de moitié le risque de décès et d'un tiers le risque de refaire un infarctus.**

## POUR EN SAVOIR PLUS

### Par téléphone

**Tabac info service** : 3989

*(8 heures-20 heures du lundi au vendredi ; 0,15 euro/minute)*

Ligne d'aide à l'arrêt qui permet de connaître le centre de sevrage le plus proche.

### Sur Internet

#### ■ Pour s'informer :

**www.fedecardio.org** : Site de la Fédération Française de Cardiologie où vous pouvez consulter un dossier complet sur les risques du tabac pour le cœur.

**www.tabac-info-service.fr** : Tout ce qu'il y a à savoir sur le tabac, des conseils pour l'arrêt et même un coach interactif.

**www.inpes.sante.fr** : Vous pouvez télécharger les affiches des campagnes de l'INPES, des brochures et des dépliants.

**www.sante.gouv.fr** : Site du Ministère de la Santé. Des conseils pour l'arrêt, des liens vers des organismes de lutte contre le tabac.

**www.tabac.gouv.fr** : Site Internet dédié à l'interdiction de fumer dans les lieux publics.

#### ■ Pour arrêter :

**www.stop-tabac.ch** : Site dédié à l'arrêt du tabac. Questionnaires et brochures personnalisées à télécharger.

**www.doctissimo.fr** : Site qui propose un dossier complet sur les méfaits du tabac et les méthodes d'arrêt.

**http://ofta-asso.fr** : Le site de l'Office français de prévention du tabagisme.

#### ■ Pour sensibiliser les plus jeunes :

**www.jamaislapremiere.org** : Site de la campagne « Jamais la première cigarette » organisée par la Fédération Française de Cardiologie à destination des jeunes de 8 à 15 ans.

**www.fedecardio.org/parcoursducoeur-scolaire** : L'ensemble des démarches de prévention pour les jeunes.



# LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE, PREMIÈRE ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES S'INVESTIT DANS QUATRE MISSIONS ESSENTIELLES :

## INFORMER POUR PRÉVENIR

La FFC sensibilise les Français aux dangers des maladies cardio-vasculaires et aux moyens de s'en prémunir en diffusant gratuitement, chaque année, plus de 3 millions de documents de prévention. Elle organise également les Parcours du Cœur, plus grand événement de prévention santé de France, qui mobilisent plus de 600 000 participants dans plus de 950 villes de France et 2 600 établissements scolaires.

## FINANCER LA RECHERCHE CARDIO-VASCULAIRE

Elle a rendu possible des progrès technologiques spectaculaires ces vingt dernières années, permettant de sauver de nombreuses vies. Mise au point de nouveaux médicaments et de procédures plus performantes, meilleure connaissance des facteurs de risques, formation des chercheurs, la FFC consacre chaque année plus de 3 M€ au financement de projets de recherche.

## AIDER LES CARDIAQUES À SE RÉADAPTER

Parrainés par des cardiologues et animés par des bénévoles, nos 240 clubs Cœur & Santé accueillent plus de 17 000 malades cardiaques. La prévention secondaire des maladies cardio-vasculaires est encore très perfectible en France, seule une minorité de malades qui en relève étant adressée aujourd'hui dans les structures spécialisées.

## APPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

50 000 personnes décèdent chaque année de mort subite. Chaque minute qui passe avant l'arrivée des secours, c'est 10% de chances de survie en moins, sauf si un témoin sait pratiquer « les gestes qui sauvent ». La FFC sensibilise les Français à accomplir l'acte citoyen de se former et participe au développement du registre national de l'arrêt cardiaque RéAC.

## DONNEZ À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Envoyez par courrier un chèque libellé à l'ordre de la Fédération Française de Cardiologie à l'adresse suivante : 5 rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris ou par carte bancaire sur notre site sécurisé [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

Vous pouvez aussi soutenir la Fédération Française de Cardiologie grâce à un don par prélèvement automatique, un don *in memoriam*, un legs et/ou une assurance-vie.

Retrouvez toutes les informations sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)  
ou appelez-nous au + 33 (0)1 44 90 83 83.

