

Cœur des Français : attention danger

Les maladies cardio-vasculaires : 1^{ère} cause de mortalité en France pour les plus de 65 ans et les femmes

400 morts par jour ! Un bilan des plus alarmants pour les maladies cardio-vasculaires qui ne cesse de s'alourdir en France et qui nous concernent tous : jeunes, adolescents, adultes, seniors, femmes, hommes. A l'occasion de la Journée Mondiale du Cœur, le 29 septembre, la Fédération Française de Cardiologie déclare l'état d'extrême urgence et rappelle que la prévention primordiale est la seule façon d'inverser la tendance.

1^{ère} étape : participer à la Semaine du Cœur partout en France pour intégrer les bons réflexes à son quotidien.

400 MORTS PAR JOUR, C'EST BEAUCOUP TROP !

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) rappelle que les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde. Elles provoquent 31 % des décès prématurés et ces chiffres progressent chaque année¹.

Mais de quoi parle-t-on exactement ? Les maladies cardio-vasculaires regroupent un ensemble de pathologies qui affectent le cœur et les vaisseaux sanguins. Parmi les plus fréquentes, les maladies du cœur : les artères coronaires qui alimentent le muscle cardiaque (angine de poitrine, infarctus du myocarde...), les maladies du muscle cardiaque et des valves du cœur, l'insuffisance cardiaque, l'hypertension artérielle..., l'accident vasculaire cérébral, mieux connu sous le nom d'AVC (du à une hémorragie, un hématome ou une atteinte ischémique d'une artère du cerveau ou une embolie d'une artère cérébrale, le plus souvent d'origine cardiaque). En France, les maladies cardio-vasculaires sont à l'origine d'environ 140 000 décès/an². A titre de comparaison, les accidents de la route étaient responsables de 3 248 morts en 2018³ soit environ 9 morts par jour.

Selon l'OMS, les maladies cardio-vasculaires constituent la prochaine épidémie mondiale et ne sont à ce jour pas suffisamment prises en charge : 17,7 millions de décès leur sont imputables. Pourtant l'amélioration de la prévention primordiale et une meilleure prise en charge permettraient de prévenir près de 80 % des infarctus par exemple⁴.

¹ [http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))

² <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies-cardiovasculaires/article/les-maladies-cardiovasculaires>

³ <https://www.onisr.securite-routiere.interieur.gouv.fr/>

⁴ Åkesson et al. JACC VOL. 64, NO. 13, 2014 Low-Risk Practices and MI SEPTEMBER 30, 2014:1299 – 306



TOUS MENACES, TOUS CONCERNES !

Les jeunes et les adolescents

Les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique depuis 40 ans⁵. En moyenne un enfant courait 600 mètres en trois minutes en 1971, il lui en faut aujourd'hui quatre pour la même distance. Alors que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande aux 5-17 ans de pratiquer 60 minutes d'activité physique par jour, seul un enfant sur deux atteint ce niveau en France aujourd'hui.

Par ailleurs, la surconsommation d'écrans augmente fortement la sédentarité considérée par l'OMS comme le quatrième facteur de risques de décès dans le monde⁶.

Les hommes mais surtout les femmes

Contrairement aux idées reçues, ce sont bien les femmes qui sont plus menacées par les maladies cardio-vasculaires car 54 % des victimes de ces pathologies sont des femmes. Ces maladies représentent la première cause de leur mortalité avec 1 femme sur 3⁷, quand elles sont 1 femme sur 27 à être touchées par un cancer du sein. Plus préoccupant encore, on observe une forte progression du nombre d'infarctus chez les femmes jeunes, liée aux mauvaises habitudes d'hygiène de vie et à l'environnement hormonal. Entre 2008 et 2013, le taux d'hospitalisation pour un infarctus du myocarde chez les femmes de 45 à 54 ans a progressé de 5 % par ans.

Les séniors

Alors que l'espérance de vie s'accroît en France à 85,3 ans pour les femmes et 79,4 ans pour les hommes⁹, les années de vie en bonne santé ont elles tendance à diminuer. En cause ? Un manque d'activité physique et un isolement social, deux facteurs de risque cardio-vasculaires majeurs.

D'ailleurs, alors que L'OMS recommande aux moins de 65 ans de bouger 30 mn par jour, recommandation qui passe à 1 h quotidienne au-delà, ils ne sont en réalité que 17 % à bouger 4 h par semaine¹⁰.

Selon une étude menée par les Petits Frères des pauvres, 900 000 personnes âgées de 60 ans et plus sont isolées de leur famille et de leurs amis. Parmi elles, 300 000 sont dans un isolement extrême, véritable situation de « mort sociale »¹¹. Or une personne en situation de précarité affective augment son risque de développer un infarctus de 29 %¹². En effet, la solitude extrême accroît la consommation de tabac et d'alcool, le manque d'exercice physique, le stress, la dépression, une mauvaise alimentation, autant de comportements favorisant l'apparition de maladies cardio-vasculaires.

⁵ Research priorities for child and adolescent physical activity and sedentary behavior: an international perspective using a twin-panel Delphi procedure, Grant Tomkinson – 2013

⁶ <http://www.Who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/>, OMS. Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé. Activité physique (Page consultée le 10 septembre 2019)

⁷ European cardiovascular disease statistics. Eur Heart journal 2013; 34:3028-34. InVS. BEH 2008, 2012, 2014, 2016

⁸ BEH, 8 mars 2016. Les femmes au cœur du risque cardio-vasculaire

⁹ Bilan démographique 2018 - La fécondité baisse depuis quatre ans - Insee Première n° 1730, janvier 2019

¹⁰ Enquête menée par l'IFOP à partir d'un questionnaire auto-administré en ligne du 12 au 16 octobre 2018, auprès d'un échantillon de 1 007 personnes représentatifs de la population française de 60 ans et plus pour l'Observatoire du Cœur des Français de la Fédération Française de Cardiologie, 2019.

¹¹ Étude Solitude et isolement, quand on a plus de 60 ans en France en 2017 des Petits Frères des pauvres.

¹² Valtorta NK, Kanaan M, Gilbody S, et al. Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. Heart Published Online First: 18 April 2016. doi:

10.1136/heartjnl-2015-308790



LA PREVENTION PRIMORDIALE, UNE PRIORITE POUR TOUS ! AGIR VITE POUR EVITER LES FACTEURS DE RISQUE

La prévention primordiale repose sur une approche récente populationnelle, récemment développée aux Etats-Unis par l'association américaine de cardiologie AHA. Située en amont de la prévention primaire, elle vise à favoriser l'adoption d'une bonne hygiène de vie pour tenir éloignés les facteurs de risques cardio-vasculaires.

Bien manger

Adopter une alimentation équilibrée aide à réduire le taux de cholestérol, à contrôler la glycémie ou à diminuer la tension artérielle. Sans oublier de limiter le sel à 6 grammes/jour et la consommation d'alcool.

Trucs et astuces pour prendre le temps de savourer son repas

- Manger dans des petites assiettes pour limiter les quantités tout en ayant une assiette bien remplie
- Mâcher ses aliments et prendre le temps pour permettre une bonne assimilation
- Poser ses couverts régulièrement et parler pendant les repas pour faire durer le plaisir et améliorer la sensation de satiété

Bien bouger

Rompre avec la sédentarité en limitant le temps passé assis, marchant au lieu de prendre sa voiture, pratiquant des activités de plein air...

Trucs et astuces pour bouger davantage

- Aller à l'école à pied ou à vélo avec ses enfants, pour leur transmettre de bons réflexes
- Descendre une station de métro ou de bus plus tôt
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou les escalators
- Se garer à cinq minutes de chez soi
- Préférer la marche ou le vélo pour des trajets inférieurs à 2 km

Arrêter de fumer

Arrêter de fumer est un bénéfice certain et rapide. C'est un acte positif, efficace et gagnant sur toute la ligne. Le bénéfice cardio-vasculaire est très important et rapide.

Trucs et astuces pour arrêter le tabac

- Fixer une date et la faire connaître à son entourage
- Se débarrasser de ses briquets, cigarettes et cendriers
- Lorsque l'envie survient, boire un verre d'eau, changer d'activité ou charger de pièce
- Eviter de reprendre même une seule cigarette, c'est la cause majeure de rechute
- Se faire accompagner par un professionnel

Plusieurs actions simples de dépistage permettent de surveiller sa santé :

- Demander à son médecin un dépistage des facteurs de risque : mesure de la pression artérielle, du périmètre abdominale, de l'indice de masse corporelle (IMC), de la glycémie à jeun et du bilan lipidique complet
- Apprendre à auto-dépister, chez soi ou son pharmacien, son éventuelle hypertension artérielle à l'aide d'un tensiomètre électronique au bras

Chez les femmes, la Fédération Française de Cardiologie rappelle la situation d'urgence pour une prise en charge optimale et déclare 5 priorités pour inverser la tendance :

- Systématiser le dépistage et l'évaluation du risque cardio-vasculaire aux 3 phases clés hormonales (contraception, grossesse et ménopause)
- Informer et aider les femmes de tous âges à acquérir des réflexes de prévention dans la durée
- Développer un maillage territorial des centres cardio-gynécologiques, associant les femmes et leur médecin traitant
- Stimuler et financer la recherche scientifique dédiée aux femmes, avec des équipes labellisées « Cœur de femmes »



- Consacrer une journée national au cœur des femmes

La Fédération Française de Cardiologie déclare : « Les maladies cardio-vasculaires sont des maladies du mode de vie et les combattre représente un réel enjeu de société. La prévention primordiale sous-tend l'éducation à la santé en milieu scolaire, au travail et tout particulièrement auprès des populations les plus précaires souvent en rupture de soins. Installer la prévention au cœur du quotidien des Français en les aidant à changer leur comportement d'hygiène de vie est l'un des combats prioritaires de la Fédération Française de Cardiologie. Les Français ne doivent pas attendre d'être pris en charge par l'Assurance Maladie ; ils doivent se prendre en main avant d'être malade, c'est un acte citoyen. 400 décès par jour ! Nous devons tout mettre en œuvre pour faire reculer ce fléau »

LA SEMAINE DU CŒUR, POUR PROTÉGER SON CŒUR DES MAINTENANT : APPRENONS LES GESTES SIMPLES QUI SAUVENT DES VIES !

Chaque année, la Fédération Française de Cardiologie organise la Semaine du cœur, opération de prévention organisée dans toute la France par les associations régionales de cardiologie et les Clubs Cœur et Santé avec plus de 170 actions du 21 au 29 septembre 2019.

La Semaine du Cœur a pour objectif d'apprendre à se protéger contre les facteurs de risque CV : **conseils d'hygiène de vie, information sur les facteurs de risque cardio-vasculaire, dépistages, initiations aux gestes qui sauvent, conférences, rencontres avec des chercheurs...**

« Les messages que nous voulons faire passer aux Français lors de la Semaine du Cœur s'inscrivent dans cette logique de prévention primordiale, en valorisant un mode de vie sain et équilibré à travers de nombreuses actions destinées au grand public. » ajoute la Fédération Française de Cardiologie.



Tous les rendez-vous de la Semaine du Cœur partout en France [ici](#)

Retrouvez toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie sur

www.fedecardio.org / [Facebook](#) / [Twitter](#)

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires depuis plus de 55 ans. Association reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est financée exclusivement grâce à la générosité du public et ne reçoit aucune subvention de l'État. Présente partout en France, ses quatre missions sont : le soutien de la prévention, le financement de la recherche cardio-vasculaire, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.

CONTACTS PRESSE

AGENCE BCW POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Véronique Machuette // 01 56 03 12 38 // 06 15 39 90 23 // veronique.machuette@bcw-global.com
 Juliette Billaroch // 01 56 03 12 52 // 06 26 28 40 11 // juliette.billaroch@bcw-global.com

