

CŒUR DE SENIORS

PRENDRE SOIN DE SON CŒUR À TOUT ÂGE



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,
- 27 associations régionales rassemblant 263 clubs Cœur et Santé,
- 1 600 bénévoles,
- 18 salariés au siège de l'association,
- 18 000 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. Inciter à se former aux 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.

À TOUT ÂGE, L'HYGIÈNE DE CŒUR EST BÉNÉFIQUE.

Les risques de maladies cardio-vasculaires augmentent avec l'âge, précisément quand nos comportements les favorisent depuis longtemps.

Vous ne pouvez rien faire contre les années qui passent, mais vous pouvez agir afin d'éviter que votre cœur soit un souffre-douleur.

Quelques kilos en trop, un léger excès de cholestérol, un peu de diabète et d'hypertension, un peu de tabac et une vie trop sédentaire : la conjugaison de ces facteurs, même de faible intensité, fait courir un risque élevé à vos artères et votre cœur.

Les maladies cardio-vasculaires préviennent rarement. Elles se développent silencieusement, et un jour, c'est l'accident – infarctus, accident vasculaire cérébral ou artérite des membres inférieurs. Quand celui-ci n'est pas fatal, bien souvent il laisse des séquelles : perte de souffle, perte de mobilité, perte d'autonomie...

Dire non au tabac, avoir une alimentation équilibrée et faire de l'exercice tous les jours : c'est ainsi qu'il est possible de vivre mieux plus longtemps.



Pr Alain Furber

Président de la Fédération Française de Cardiologie
Cardiologue au CHU d'Angers

**La bonne formule au quotidien à l'âge adulte : 0 + 5 + 30 = ♥
(0 cigarette + 5 fruits et légumes + 30 mn d'activité physique).**



VOTRE CŒUR EST PRÉCIEUX

LE CŒUR : UNE POMPE QUI FAIT CIRCULER LE SANG

Le système cardio-vasculaire est constitué d'une pompe - le cœur - et d'un réseau de 100 km de canalisations - les vaisseaux : artères, veines et capillaires. Il distribue le sang aux milliards de cellules du corps pour les alimenter en oxygène et en nutriments et éliminer leurs déchets. C'est dire combien il remplit une fonction vitale !

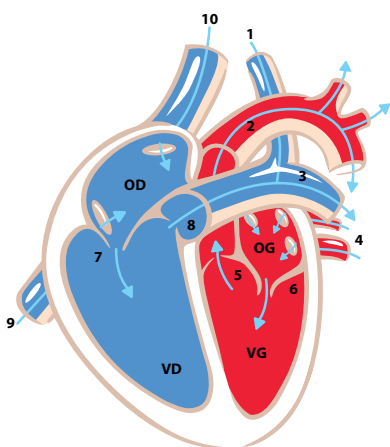
ALIMENTATION ET NETTOYAGE DES CELLULES

Pour faire circuler le sang, le cœur se contracte et se relâche à raison de 70 battements par minute environ, soit 100 000 par jour. Le sang est propagé dans les artères (4 à 5 litres par minute) pour nourrir les organes, les viscères, les muscles et les tissus. Chargé en retour de leurs déchets, il emprunte les veines jusqu'au cœur, qui le propulse vers les poumons où il se décharge du dioxyde de carbone et se réapprovisionne en oxygène. De nouveau propre, il est aspiré par le cœur et entame un nouveau circuit.

PERTURBATIONS

Tout ce qui perturbe la circulation du sang dans les vaisseaux affecte l'alimentation normale de nos cellules, fatigue notre cœur et compromet notre santé. C'est le cas du tabagisme, d'une alimentation trop riche en graisse, en sucre ou en sel, d'un poids excessif, d'une activité physique insuffisante. À l'inverse, une bonne hygiène de vie favorise la bonne irrigation de notre corps et, à tout âge, réduit les risques de maladies cardio-vasculaires.

Anatomie du cœur



- 1 - Artère pulmonaire droite
- 2 - Aorte
- 3 - Artère pulmonaire gauche
- 4 - Veines pulmonaires
- 5 - Valve aortique
- 6 - Valve mitrale
- 7 - Valve tricuspide
- 8 - Valve pulmonaire
- 9 - Veine cave inférieure
- 10 - Veine cave supérieure

CŒUR DROIT
OD - oreillette droite
VD - ventricule droit

CŒUR GAUCHE
OG - oreillette gauche
VG - ventricule gauche

DITES NON AU TABAC !

LAISSEZ RESPIRER VOTRE CŒUR

Fumer nuit avant tout au cœur : les maladies cardio-vasculaires sont la première cause des décès liés au tabac, avant le cancer du poumon.

Sous l'effet du tabagisme, les artères deviennent plus étroites et se rigidifient - et le rythme cardiaque est perturbé. Il arrive qu'elles se bouchent ou se contractent jusqu'à interrompre le passage du sang - et le cœur, le cerveau ou une jambe sont endommagés. Il s'agit d'accidents brutaux dont peuvent être victimes même des personnes qui fument peu ou qui subissent la fumée des autres (tabagisme passif).

Arrêter de fumer présente des difficultés, mais il est possible de les surmonter, seul ou en se faisant aider d'un professionnel de santé. Et ça vaut le coup ! Le risque d'accident cardio-vasculaire est assez rapidement réversible si vous dites non au tabac. En plus, vous retrouverez votre souffle, le plaisir des saveurs et des parfums, une nouvelle énergie et... votre liberté !

REPÈRES

En France, un quart des 66 000 décès attribuables au tabagisme chaque année sont dus à des accidents cardio-vasculaires. Le tabagisme représente le deuxième facteur de risque d'infarctus du myocarde, juste derrière l'excès de cholestérol. Un fumeur régulier sur deux meurt d'une maladie liée au tabac et perd 20 ans de vie, soit un quart de son existence.

LE MONOXYDE DE CARBONE : UN CRÈVE-CŒUR

La fumée inhalée à chaque bouffée de cigarette contient plus de 4 000 substances toxiques dont des gaz (monoxyde de carbone, oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac), des métaux lourds (mercure, cadmium, plomb, chrome) et des goudrons. Elle contient aussi de la nicotine, qui rend dépendant du tabac.

Pour le cœur, c'est le **monoxyde de carbone (CO)**, présent également dans les gaz d'échappement, qui est particulièrement nocif.

Il occupe une partie de la place normalement réservée à l'oxygène dans les globules rouges. Moins bien oxygéné, l'ensemble de l'organisme, le cœur en particulier, fonctionne moins bien. Pour compenser ce manque, le cœur accélère et amplifie ses pulsations.

Le CO favorise le dépôt de cholestérol dans les artères (plaques d'athérome).

Il altère la capacité de dilatation des vaisseaux. Il s'ensuit des spasmes, à l'origine de l'infarctus du myocarde.

Le CO inhalé conduit à la formation de caillots qui bouchent totalement et brutalement les artères (thrombose).

« Il n'y a pas de petit tabagisme. Même les personnes qui fument 1 à 4 cigarettes par jour sont exposées à des complications cardio-vasculaires. »

« Une fois la dépendance installée, fumer échappe à la volonté. C'est pourquoi une aide extérieure peut être utile. »



Ivan Berlin, Secrétaire général adjoint à la recherche de la Société Française de Tabacologie

« L'arrêt du tabac, c'est la liberté retrouvée ! »

Annie Moreau, 66 ans, ancienne fumeuse

« À tout âge il y a un bénéfice à arrêter de fumer. »



Pr Daniel Thomas, président d'honneur de la Fédération Française de Cardiologie

« Chaque essai pour arrêter de fumer rapproche de l'arrêt définitif. »

ARRÊTER DE FUMER, ÇA VAUT LA PEINE

En arrêtant de fumer, vous dites adieu à la mauvaise haleine, à l'odeur flottante de tabac froid, aux doigts jaunis, aux rhino-pharyngites chroniques, à l'esclavage de la dépendance... Et vous cessez de faire de votre cœur un souffre-douleur !

AU BOUT DE...

20 min.	La pression sanguine dans les artères et les pulsations du cœur redeviennent normales.
8 h	L'oxygénation des cellules redevient normale, le taux de monoxyde de carbone dans le sang est divisé par 2.
24 h	Le monoxyde de carbone est éliminé de l'organisme, les poumons commencent à évacuer le mucus et les résidus de fumée.
48 h	La nicotine est éliminée de l'organisme, le goût et l'odorat s'améliorent, la qualité du sommeil aussi.
72 h	Respirer devient plus facile, les bronches commencent à se relâcher, l'énergie augmente.
2 semaines à 3 mois	La toux et la fatigue diminuent, le souffle s'améliore, les terminaisons gustatives repoussent.
3 à 9 mois	La capacité respiratoire augmente de 10 %.
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.

COMMENT DEVENIR NON-FUMEUR

Les moyens de retrouver le chemin de la vie sans tabac dépendent de chaque fumeur, de sa forme de tabagisme, de son degré de dépendance, de son état de santé et de sa personnalité.

Des substituts nicotiques (patchs, gommes à mâcher) aident à supprimer l'effet de manque physique. Les conseils de votre médecin ou de votre pharmacien vous seront précieux pour prendre les doses qui vous sont strictement nécessaires. Les produits d'aide au sevrage tabagique sont aujourd'hui pris en charge par l'Assurance maladie.

Il est plus facile d'arrêter de fumer en se faisant aider. Les professionnels de santé sont là pour vous soutenir. Votre médecin vous prescrira les traitements adaptés à votre dépendance physique et vous conseillera dans votre démarche de sevrage. Un tabacologue vous aidera aussi à vous libérer de la dépendance psychique et comportementale. En comprenant pourquoi vous fumez, en apprenant à gérer votre stress, en évitant les situations qui vous donnent envie de fumer, vous parviendrez plus facilement à devenir un non-fumeur.

Les activités physiques sont particulièrement efficaces pour réduire ou même prévenir les envies de fumer, pour évacuer le stress et diminuer le risque de prise de poids.

REPÈRES

Un fumeur de 55 ans qui a une tension de 16 et un taux de cholestérol de 2,5 présente un risque de décès par accident cardio-vasculaire à 10 ans de 10 à 14 %. S'il arrête de fumer, que sa tension diminue à 14 et son taux de cholestérol à 2, le risque tombe à 2 %. **Il est divisé au moins par 5.**



MANGEZ ÉQUILIBRÉ !

REPÈRES

Avec 147 000 décès par an, dont 25 % touchent les personnes de moins de 75 ans, les affections cardio-vasculaires sont la deuxième cause de mortalité en France.

Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de décès chez les femmes, devant les cancers.

À lui seul, le diabète est responsable de 15 % des infarctus du myocarde.



EXCÈS DE POIDS :

Comment le mesurer ? En prenant son tour de taille ! À partir de 88 cm chez la femme et 102 cm chez l'homme, il y a un risque d'affection cardio-vasculaire.

UNE BONNE ALIMENTATION POUR LE BIEN-ÊTRE ET POUR LE CŒUR

Une alimentation trop riche est un poids lourd pour le cœur, surtout quand elle se double d'un manque d'activité physique. Elle conduit à l'embonpoint ou à l'obésité, qui font équipe avec le diabète, l'hypertension artérielle et l'excès de cholestérol.

Pour se sentir en forme et rester en bonne santé, il est important d'avoir **une alimentation équilibrée**. Équilibrée, cela signifie variée, proportionnée à vos dépenses énergétiques, bien répartie dans la journée et qui apporte tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de votre organisme.

Concilier plaisir et santé, c'est possible !

La cuisine légère est agréable à préparer et à partager avec ceux qu'on aime. Il existe beaucoup de recettes, à échanger avec vos amis, ou encore à inventer ! Les bonnes habitudes alimentaires sont faciles à respecter. Vous y prendrez goût et en ressentirez vite les bienfaits. Vous aurez en plus la satisfaction de faire ce qu'il faut pour votre qualité de vie d'aujourd'hui et de demain.

www.fedecardio.org/Je-m-informe/Je-mange-equilibre/idees-recettes

LES EXCÈS ALIMENTAIRES : DES BOURREAUX POUR VOTRE CŒUR

Trop de poids → Hypertension artérielle, excès de cholestérol, diabète

L'embonpoint favorise l'hypertension. Il s'accompagne en général d'un taux de cholestérol ou d'une glycémie trop élevés.

Trop de sucre → Diabète

L'excès de sucre dans le sang (diabète) pendant plusieurs années transforme le métabolisme

et abîme l'ensemble des vaisseaux. Il est source d'hypertension artérielle, d'athérosclérose et de thrombose. Il multiplie par 3 le risque d'infarctus du myocarde. Il est la première cause de cécité en France. Il touche également les nerfs, les pieds et les reins. L'âge provoquant une diminution de la tolérance au glucose, le risque de diabète est fréquent chez les personnes de plus de 50 ans.

Trop de sel → Hypertension artérielle

Un excès de sel peut entraîner des problèmes d'hypertension artérielle et de rétention d'eau. La quantité ingérée par jour doit être inférieure à 5 g.

Trop de graisses → Excès de cholestérol

Une alimentation trop riche en graisses dites saturées, apportées par les aliments d'origine animale et les graisses de cuisson, a une influence directe sur le taux de cholestérol. Le cholestérol est une graisse naturelle indispensable à l'organisme, fabriquée en grande partie par le foie. Mais lorsque son taux est trop élevé, c'est l'un des principaux ennemis de nos artères : le mauvais cholestérol (LDL) a tendance alors à se déposer sur la paroi des artères et à former des plaques d'athérome. Le taux de cholestérol augmente physiologiquement avec l'âge. Il est important de ne pas l'aggraver par des excès alimentaires.

Trop d'alcool → Excès de triglycérides, hypertension

En quantité modérée, le vin est excellent pour les artères. Mais consommé en excès, il augmente les triglycérides dans le sang, ce qui favorise la formation de plaques d'athérome sur la paroi des principaux vaisseaux. L'excès chronique d'alcool est également cause d'hypertension artérielle.

Les modifications hormonales de la ménopause entraînent une augmentation du risque cardio-vasculaire ainsi qu'une déminéralisation progressive des os, qui peut conduire à l'ostéoporose. Les femmes doivent donc particulièrement veiller à leurs apports en calcium, en protéines et en vitamines D – et à faire de l'exercice au grand air !

«



L'âge modifie les besoins nutritionnels, le goût et

l'odorat, il réduit la sensation de soif et altère les fonctions digestives... L'organisme supporte d'autant plus mal les excès alimentaires qu'il est plus sensible. »

« En modifiant simplement son alimentation, et sans médicament, on peut déjà faire baisser de 15 % son taux de cholestérol. »

« Les besoins en protéines et en vitamines augmentent avec l'âge. »

Pr. Jean Ferrières,
Cardiologue

EN SAVOIR PLUS

www.inpes.sante.fr et www.anses.fr : guide « La santé en mangeant et en bougeant », élaboré par des experts dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS) émanant des pouvoirs publics.

LES 10 RÈGLES DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



RÈGLE N° 1 - 3 repas par jour

Petit-déjeuner, déjeuner, dîner (plus un goûter si vous en ressentez le besoin) : c'est le rythme pour bien répartir les apports alimentaires tout au long de la journée.



RÈGLE N° 2 - Fruits et légumes : au moins 5 par jour

Les fruits et légumes sont riches en minéraux, en vitamines et en fibres. Peu caloriques, les fruits remplacent avantageusement les pâtisseries en dessert et sont la solution idéale en cas de petit creux entre les repas.



RÈGLE N° 3 - Pain, céréales, pommes de terre ou légumes secs : à chaque repas

Ils contiennent des sucres lents qui sont plus énergétiques que les sucres raffinés. Privilégier les aliments complets (pain, pâtes et riz...) : ils sont riches en fibres, en minéraux et vitamines. Penser aux légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, pois cassés...), très riches en protéines, fibres, minéraux et vitamines.



RÈGLE N° 4 - Lait et produits laitiers : 3 ou 4 fois par jour

Ils sont une source essentielle de calcium. Ils apportent aussi de la vitamine D ainsi que des protéines animales, ce qui est important si l'on mange peu de viande, de poissons ou d'œufs. Privilégier les produits nature, les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc... Éviter le lait entier et les fromages au lait entier.



RÈGLE N° 5 - Viande, poisson, produits de la pêche, œufs : 1 à 2 fois par jour

Ils apportent des protéines animales ainsi que certaines vitamines essentielles comme la vitamine D. Privilégier les viandes maigres, et manger du poisson au moins deux fois par semaine. Limiter les préparations frites et panées. Éviter la charcuterie, très riche en graisses.

RÈGLE N° 6 - Matières grasses ajoutées : à limiter

Les matières grasses sont indispensables, mais en petite quantité. Privilégier celles qui sont végétales (huile d'olive, de colza, de noix...). Limiter celles qui sont d'origine animale (beurre, crème fraîche). Éviter les matières grasses cuites (plats en sauce, cuisson au beurre ou à l'huile, viennoiseries, pâtisseries, charcuterie...). Préférer les modes de cuisson sans ajout de gras : vapeur, papillote, grillé, rôti.



RÈGLE N° 7 - Sucres raffinés : à limiter

Il n'y a pas de raison de s'en priver, mais il est nécessaire d'éviter les excès de pâtisseries, de confiseries, de confitures et de boissons avec sucre ajouté.



RÈGLE N° 8 - Eau : 1 litre à 1,5 litre par jour

Boire de l'eau est très important pour assurer le bon fonctionnement du corps (travail des reins, régulation thermique, hydratation de la peau) et favoriser le transit intestinal. Elle est à boire telle quelle ou sous forme de potages et de boissons chaudes. Attention, il est nécessaire de boire même sans soif, surtout en période de forte chaleur, sous peine de déshydratation.



RÈGLE N° 9 - Boissons alcoolisées : à limiter

Pas plus d'1 verre de vin par jour pour les femmes comme pour les hommes. Un verre de vin de 10 cl équivaut à 1 demi de bière ou à 3 cl d'alcool fort.



RÈGLE N° 10 - Sel : à limiter

Saler sans excès. Privilégier le sel iodé. Limiter la consommation de produits salés : charcuterie, biscuits apéritifs, eaux gazeuses riches en sodium... Recourir aux aromates et fines herbes pour relever le goût des plats.



Conçu par l'Agence Santé Publique France, le Nutri-Score, grâce à une lettre et à une couleur, informe les consommateurs sur la qualité nutritionnelle d'un produit. Chaque produit est ainsi positionné sur une échelle à 5 niveaux allant du produit le plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A) au produit le moins favorable sur le plan nutritionnel (classé E). Il est conseillé de ne consommer qu'occasionnellement et en petite quantité les aliments classés D et E.

Chaque aliment est étiqueté en fonction de sa teneur en gras, sucre, sel et son niveau calorique. Une alimentation variée et équilibrée aide à rester en bonne santé.

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ RÉGULIÈRE !

FAITES DE LA MARCHÉ

La marche permet une adaptation très progressive du cœur et de la respiration à l'effort. Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps, commencez par marcher 5 à 10 minutes et augmentez peu à peu votre temps de promenade pour parvenir à une demi-heure, ou plus si le cœur vous en dit.

« Les femmes qui marchent au moins 4 heures par semaine ont un risque de fracture du col du fémur inférieur de 40 % à celui des femmes sédentaires marchant moins d'une heure par semaine. »

« Pratiquer chaque jour l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide diminue de 50 % les risques de maladies cardio-vasculaires. »

Expertise collective de l'INSERM. Activité physique, contextes et effets sur la santé.



MUSCLEZ VOTRE CŒUR, FAITES DE L'EXERCICE

Quelque soit votre âge, il y a une activité physique qui convient à votre cœur. Marchez, jardinez, bricolez, dansez, faites votre marché, baladez-vous avec vos petits-enfants... Peu importe ! L'essentiel est de vous activer tous les jours, en faisant l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide. Vous en ressentirez du bien-être. L'activité physique est le complément indispensable de l'équilibre alimentaire pour prévenir les maladies cardio-vasculaires ou diminuer leurs conséquences, et vous sentir en forme. Quand votre cœur est bien entraîné, il est plus énergique, et vous aussi ! Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps, il est préférable de consulter votre médecin avant de vous y remettre, en particulier si vous êtes cardiaque ou si vous choisissez de pratiquer un sport intensif.

LE CŒUR A BESOIN D'ENTRAÎNEMENT

Quand vous faites un exercice physique, les muscles que vous sollicitez réclament davantage d'oxygène. Le système cardiaque s'adapte à leur demande : le cœur pompe plus intensément pour augmenter son débit, les artères se dilatent et dirigent le sang en priorité vers eux, à commencer par le muscle cardiaque, en pleine action. Le cœur est comme un sportif. Quand il s'entraîne régulièrement, il est plus tonique, plus puissant, plus efficace. Il est plus à l'aise pour remplir sa fonction de pompage. Il propulse plus de sang à chaque battement. Il n'a pas besoin de battre aussi souvent qu'un cœur en pantoufles. Il économise donc son énergie. Il répond aussi plus rapidement aux demandes d'oxygène de l'organisme et s'adapte mieux à

ses besoins. Les artères conservent quant à elles plus de souplesse, notamment les coronaires qui approvisionnent le cœur en oxygène. La circulation sanguine est facilitée et l'organisme, mieux irrigué et mieux alimenté.



La natation favorise le développement de la cage thoracique, de la capacité respiratoire et de muscles qui habituellement ne travaillent pas.

L'activité physique c'est bon pour...

> La santé

Prévention des maladies cardio-vasculaires : elle diminue la tension, le taux de cholestérol et le taux de sucre dans le sang ; elle aide à perdre des kilos et à conserver un poids normal ; elle augmente le "bon" cholestérol.

Prévention des cancers du sein et du côlon.

> La forme

Amélioration de la mobilité et diminution des risques de chute et de fracture : elle renforce les os, les muscles, la capacité respiratoire, et favorise l'équilibre et la souplesse.

Prévention de la constipation : elle favorise le transit intestinal.

Soulagement des gestes de la vie quotidienne : elle protège les articulations, diminue les douleurs articulaires et limite les maux de dos.

> Le moral

Restauration de la bonne humeur et du sommeil : elle redonne de l'énergie et, en stimulant la sécrétion d'endorphines, diminue l'anxiété et les états dépressifs.

Prévention de la dégénérescence intellectuelle et de l'isolement : elle entretient l'attention, favorise l'activité avec son conjoint ou ses amis, aide à faire de nouvelles connaissances.

« Comme tout muscle, un cœur bien entraîné fait moins d'effort pour effectuer son travail. Il garde mieux le rythme et tient mieux la distance. »

« Ce qui compte le plus, c'est la régularité. Mieux vaut une demi-heure d'exercice par jour qu'un effort de 210 minutes concentré le dimanche. Il est possible de fractionner en tranches de 10 minutes. »

« Les personnes de plus de 65 ans qui ont une activité physique régulière augmentent leur durée de vie en bonne santé (le nombre d'années supplémentaires sans handicap) de 30 % si leur pratique est de faible intensité, de 37 % si elle est moyenne, de 53 % si elle est intense. »

Dr Marc Ferrière, cardiologue



VOUS ÊTES LE COACH DE VOTRE CŒUR

Faire de l'exercice ne signifie pas nécessairement pratiquer un sport de compétition !

Il est important d'être à l'écoute de votre cœur et de maîtriser votre effort. Alors, choisissez l'activité qui vous convient et qui vous fait plaisir ! Le tout est de parvenir à une dépense énergétique de 1 000 kcal / semaine, ce qui équivaut à une demi-heure quotidienne de marche rapide. Si vous préférez le sport, pratiquez-le de façon détendue, régulièrement, sans viser la performance ni aller au bout de vos limites. Échauffez-vous avant 10 à 20 minutes, avec beaucoup d'étirements.



Après 60 ans, les sports d'endurance sont recommandés : la marche, la natation, le footing, le vélo, la gymnastique... Si vous décidez de vous lancer maintenant, les Parcours du Cœur vous donnent une bonne occasion de mettre le pied à l'étrier. Vous pouvez aussi vous entraîner dans un Club Cœur et Santé.

La gymnastique douce entretient les muscles et la respiration, de même que des disciplines telles que le yoga, le tai-chi ou le qi-gong.



CLUBS CŒUR ET SANTÉ

Animés par le réseau des cardiologues de la Fédération Française de Cardiologie, les Clubs Cœur et Santé proposent des activités physiques et sportives aux bien-portants comme aux personnes cardiaques, après la phase aiguë de l'accident cardiaque et la convalescence. Il existe 263 clubs dans lesquels s'entraînent, sous la direction de spécialistes, 18 000 personnes en phase de réadaptation cardiaque. Liste des Clubs : www.fedecardio.org [rubrique Qui sommes-nous ?].



Comment dépenser 1 000 kg/calories par semaine ?

La durée quotidienne de l'activité physique est inversement proportionnelle à son intensité.

Intensité	Exemples d'activité	Durée quotidienne
Faible	Marche lente (4 km/h), frisbee, voile, golf, volley-ball, tennis de table (hors compétition), pétanque, bowling, billard. Cueillette aux champignons, arrosage des plantes. Lavage des vitres, ménage, lavage de la voiture, rangement des courses. Mécanique, bricolage.	45 minutes
Modérée	Marche rapide (6 km/h), danse de salon, vélo promenade, natation « plaisir », aqua-gym, ski alpin. Jardinage léger, ramassage des feuilles du jardin, port de valises de quelques kilos.	30 minutes
Intense	Marche en côte, randonnée en moyenne montagne, jogging (10 km/h), VTT, natation rapide, saut à la corde, football, basket-ball, sports de combat, tennis, squash. Bêchage, déménagement.	20 minutes

En résumé, la bonne formule au quotidien : 0 + 5 + 30 = ♥

0 cigarette + 5 fruits et légumes + 30 mn d'activité physique

PARCOURS DU CŒUR

Les Parcours du Cœur sont organisés depuis 1975 par la Fédération Française de Cardiologie afin d'inciter la population à pratiquer une activité physique et ainsi mieux prévenir les maladies cardio-vasculaires. Ils se déroulent au printemps dans toute la France, avec le concours des collectivités locales, des associations sportives et des professionnels de santé. De nombreuses activités physiques sont proposées dans une atmosphère de détente, des conseils et informations sont apportés sur la façon de prendre soin de son cœur.



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 730 000 participants dans plus de 1 156 villes de France et 2 850 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 263 clubs Cœur & Santé accueillent plus de 18 000 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

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
ou appelez-nous au + 33 (0)1 44 90 83 83.

