

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Le 4 octobre 2021

# C'est la rentrée ! Un moment idéal pour se remettre en mouvement dans les Clubs Cœur et Santé !

L'activité physique est indispensable pour préserver la bonne santé de son cœur. Bénéfique pour tous et à tout âge, elle prévient les maladies cardiovasculaires.

Avec les Clubs Cœur et Santé de la Fédération Française de Cardiologie (FFC), chacun peut de nouveau pratiquer, en toute sécurité et convivialité, des activités physiques régulières adaptées à son rythme. Rejoindre les Clubs Cœur et Santé c'est prendre soin de son cœur à son rythme !



## J'AIME MON CŒUR ! J'EN PRENDS SOIN DANS MON CLUB CŒUR ET SANTE !

Activités physiques **adaptées**, accompagnement **personnalisé**, conseils de **prévention** sont les missions des 269 Clubs Cœur et Santé présents dans toute la France.

Ouverts à tous, les Clubs Cœur et Santé accompagnent non seulement les personnes souffrant d'une maladie cardiovasculaire pendant leur phase de réadaptation, mais également à distance, afin de favoriser la pratique régulière d'une activité physique. Les personnes non cardiaques peuvent également s'inscrire en prévention primaire dans les clubs Cœur et Santé qui accueillent plus de 18 000 adhérents et proposent des activités physiques adaptées grâce aux cardiologues référents de chaque Club.

Quels sont les objectifs des Clubs Cœur et Santé ?

- **Réinsérer** physiquement et socialement les personnes souffrant d'une maladie cardiovasculaire
- **Prévenir** la bonne santé des personnes à risque grâce à des activités de réentraînement à l'effort
- **Sensibiliser** en organisant des actions de prévention auprès de tous
- Initier aux Gestes Qui Sauvent

Rejoindre un Club Cœur et Santé permet de bénéficier d'un environnement convivial et d'un accompagnement pour :

- Pratiquer une activité physique adaptée et renforcer son cœur
- Maîtriser son alimentation
- Combattre le stress
- Aider à arrêter le tabac
- Créer du lien social
- S'initier aux Gestes Qui Sauvent
- Participer à des journées thématiques

**Pour tous, cardiaque ou non cardiaque, à tous les âges de la vie, venez prendre soin de votre cœur dans un lieu convivial pour pratiquer votre activité physique : marche soutenue et nordique, gymnastique, vélo, aquagym, randonnée, chant, relaxation, renforcement...**

## **LA READAPTATION CARDIAQUE, UNE ETAPE ESSENTIELLE DU PARCOURS DE SOINS DES PATIENTS**

Selon un rapport de l'OMS<sup>1</sup> « *La réadaptation cardiaque est conçue comme un élément essentiel des soins dont doivent pouvoir bénéficier tous les cardiaques. Elle a pour objectifs d'améliorer la capacité fonctionnelle, de restreindre ou d'atténuer les symptômes associés à l'effort, de réduire le nombre de cas d'invalidité injustifiés et de permettre aux cardiaques de jouer de nouveau un rôle utile et personnellement gratifiant au sein de la société.* »

L'activité physique est essentielle pour préserver sa santé et pour réduire les conséquences d'un accident cardiovasculaire et les risques de récurrence. La réadaptation cardiaque entre alors dans le parcours du patient et constitue ainsi le point de départ vers une nouvelle vie pour les personnes cardiaques en adoptant une nouvelle hygiène de vie. Ce programme est indispensable pour se rétablir, maintenir un système cardiovasculaire performant et prévenir de nouveaux troubles cardiaques. Les Clubs Cœur et Santé permettent de poursuivre la réadaptation cardiaque dans un milieu sécurisé encadré par des cardiologues référents entourés par des professionnels de la santé et du sport.

---

<sup>1</sup> [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/37102/9242208310\\_fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/37102/9242208310_fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Les Clubs Cœur et Santé aident à adopter un meilleur mode de vie qui permet de tirer de nombreux bienfaits de la réadaptation cardiaque rapportés dans des études scientifiques :

- **Augmentation de l'espérance de vie** : la réduction de la mortalité est de 20 à 30 %<sup>2</sup>, après infarctus du myocarde chez les patients ayant fait leur réadaptation et poursuivant régulièrement une activité physique et sportive.
- **Baisse du taux de récurrence** : les récurrences nécessitant une réhospitalisation sont diminuées de 18 %<sup>3</sup> chez les patients souffrant de syndromes coronariens aigus.
- **Amélioration de la qualité de vie** : les conseils prodigués et l'écoute que les patients trouvent au sein d'un Club Cœur et Santé permettent de dédramatiser et retrouver le moral.

Le Professeur Alain Furber, Président de la Fédération Française de Cardiologie déclare : « Les 269 Clubs Cœur et Santé de la Fédération Française de Cardiologie sont impatients et heureux de retrouver leurs adhérents. Les activités physiques adaptées dispensées dans nos Clubs Cœur et Santé sont une étape très importante dans la vie des patients cardiaques. Chacun peut ainsi adopter une meilleure hygiène de vie et améliorer sa qualité de vie. Ouverts à tous, ils accueillent également volontiers les personnes qui ne souffrent pas de maladies cardiovasculaires mais qui souhaitent prendre soin de leur santé. ».

« Apporter une aide à la réadaptation et à la réinsertion des personnes atteintes de pathologie(s) cardiovasculaire(s) fait partie des missions de la Fédération Française de Cardiologie. Grâce à notre réseau sur tout le territoire français, nous pouvons aider au développement de Clubs Cœur et Santé pour accompagner nos adhérents. » ajoute le Professeur Alain Furber.

Pour aller plus loin, écoutez le podcast « [L'activité physique & les Clubs Cœur et Santé](#) » avec le Dr François Paillard, cardiologue et 1<sup>er</sup> vice-Président de la Fédération Française de Cardiologie, le Pr François Carré, médecin du sport et cardiologue, ainsi que le témoignage d'un coach d'activité physique adaptée dans un Club Cœur et Santé.

<sup>2</sup> <https://www.em-consulte.com/article/271880/figures/la-readaptation-cardiaque-en-post-infarctus-du-myo>

<sup>3</sup> <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109715071193>



Retrouvez toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org) / [Facebook](#) / [Twitter](#) / [LinkedIn](#) / [YouTube](#)

**La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardiovasculaires depuis 57 ans. Association reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est financée quasi exclusivement grâce à la générosité du public.**

**Présente partout en France, ses quatre missions sont : le soutien de la prévention, le financement de la recherche cardiovasculaire, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.**

**En avril 2020, la Fédération Française de Cardiologie a reçu le label Don en Confiance destiné à préserver et développer une relation de confiance avec les donateurs et bienfaiteurs. La Fédération Française de Cardiologie ne transigera jamais sur les règles déontologiques qui régissent la volonté du donateur et du bienfaiteur, la recherche d'efficacité, la transparence et le désintéressement.**

### **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](mailto:veronique.machuette@bcw-global.com)

Karine Gallego : 01 56 03 14 29 / 06 10 87 72 71 / [karine.gallego@bcw-global.com](mailto:karine.gallego@bcw-global.com)