



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

#09

SEPTEMBRE
2024

ACTIVITÉ PHYSIQUE

ET COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES



L'OBSERVATOIRE
DU CŒUR DES FRANÇAIS

SOMMAIRE

Édito

03

Enquête IFOP - FFC 2024

04

Paroles d'experts

08

Les 10 règles d'or
pour la santé de votre cœur

12

Un test pour évaluer
son risque cardiovasculaire

13



Pr. Gérard Helft

Président de la Fédération
Française de Cardiologie

Lors des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, notre attention a été captivée par les exploits des athlètes. Mais au-delà des prouesses sportives, des médailles et des records, cet événement d'envergure internationale, organisé sur le sol français, offre une source d'inspiration unique à chacun de nous : celle de réconcilier notre quotidien avec le mouvement, cet élément vital trop souvent négligé dans nos vies modernes et de plus en plus sédentaires.

La récente enquête de l'Observatoire du Cœur des Français conduite en 2024 sur le thème de l'activité physique et de la sédentarité nous informe sur la réalité des connaissances et des pratiques de nos concitoyens. Elle va contribuer à guider notre action pour défaire les confusions entre inactivité physique et sédentarité, et surtout, remettre au premier plan les véritables enjeux de la santé par le mouvement.

L'activité physique concerne chacun d'entre nous, et il est crucial de comprendre que bouger plus est à la portée de tous. Les données sont alarmantes, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) rappelait dans une expertise publiée en février 2022 que 95 % des adultes en France sont en risque accru de maladies en raison d'une activité physique insuffisante. Chaque pas compte, et chaque effort est une victoire contre notre propre vulnérabilité.

En cette année où la promotion de l'activité physique et sportive est notre grande cause nationale, nous ne parlons pas seulement de faire du sport, mais de transformer notre quotidien en intégrant de petites actions : prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, marcher pour les petits trajets, ou simplement se lever régulièrement lorsqu'on travaille à un bureau, etc. Ces actes, simples en apparence, peuvent réduire significativement le risque de maladies cardiovasculaires et améliorer considérablement notre qualité de vie.

Il n'est jamais trop tard pour commencer. Que nous ayons 20, 50 ou même 70 ans, les bénéfices de l'activité physique sont importants et immédiats : réduction du risque de maladies cardiaques et de certains cancers, amélioration de la santé mentale et renforcement des liens sociaux par le partage d'activités collectives.

Ensemble, mobilisons-nous pour que cette année olympique soit le début d'une révolution de santé par l'activité physique. Ne laissons pas l'inactivité définir notre avenir.

La Fédération Française de Cardiologie, à travers ses actions et son réseau d'associations régionales et de Clubs Cœur et Santé, est ici pour vous soutenir, vous informer et vous accompagner à chaque étape.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

Résultats de l'Observatoire du cœur des Français
Fédération Française de Cardiologie (Enquête Ifop)

La Fédération Française de Cardiologie a exploré une nouvelle thématique dédiée aux connaissances et pratiques des Français en matière d'activité physique et de sédentarité. Cette première enquête a été conduite en février 2024 par l'institut de Sondage Ifop, auprès d'un échantillon représentatif de 2 020 Français âgés de 18 ans et plus.

LA DURÉE MOYENNE CONSACRÉE PAR LES FRANÇAIS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EST INSUFFISANTE

41 % des Français pratiquent une activité physique ou sportive moins de 2 heures par semaine.

Cette pratique manque également de régularité puisque seuls **39 % déclarent avoir une activité fréquente et planifiée** toute l'année.

Des habitudes difficiles à modifier puisque **84 % des personnes qui ne pratiquent pas d'activité physique ou sportive régulière** n'envisagent pas de s'y mettre dans un futur proche.

LES FRANÇAIS CONNAISSENT POURTANT BIEN CE QUI DÉFINIT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

80 % des Français déclarent connaître la différence entre activité physique et sport mais pas de façon précise pour 49 %, ce qui est confirmé lorsqu'on les interroge sur chacune des définitions.

On peut observer que **la connaissance augmente avec l'âge**, passant de 76 % chez les 18-24 ans à 87 % chez les 65 ans et plus.

LES REPÈRES PRATIQUES EUX-MÊMES SONT MOINS BIEN CONNUS



Seuls
49 %
des Français
connaissent exactement
la recommandation
de 30 mn (ou 2 x 15 mn)
d'exercice physique
quotidien.

La distinction entre adultes et enfants sur le temps de pratique recommandé est très confuse, et **27 % des Français pensent même qu'il faudrait que les enfants fassent moins de 30 mn par jour** alors qu'il en faudrait au moins 60 mn pour enfants et adolescents.

Savoir ne suffit cependant pas puisque 45 % des Français qui ne pratiquent pas d'activité connaissent cette recommandation !

LE REGARD PORTÉ SUR LA PRATIQUE EST ASSEZ VARIABLE ET FAIT APPARAÎTRE 3 GROUPES

29 %

estiment en faire suffisamment et ne veulent pas en faire plus

35 %

en font mais souhaiteraient en faire plus

36 %

reconnaissent ne pas en faire assez

DES FREINS VARIABLES CHEZ LES FRANÇAIS QUI NE PRATIQUENT PAS ASSEZ

À commencer par **le manque de temps (40 %)**, **l'état physique (26 %)** et **le manque de plaisir (25 %)**.

Le manque de moyens financiers est un frein pour **21 %**.

À noter que **55 % des personnes avec enfants** identifient le manque de temps comme le principal facteur limitant leur pratique.

LA SANTÉ ET LA FORME SONT LES DEUX PRINCIPAUX MOTEURS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE

Les Français semblent pratiquer une activité physique ou sportive **majoritairement (69 %) pour leur santé et être en meilleure forme (60 %)**.

L'amélioration de l'apparence physique est un moteur pour 38 %, et on peut observer que chez les 18-24 ans, ce chiffre atteint 63 %.

LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE N'EST PAS SUFFISAMMENT DISCUTÉE LORS DES CONSULTATIONS MÉDICALES

66 % déclarent que le sujet n'a pas été évoqué en consultation, ce quel que soit l'âge.

Ainsi, **42 % des Français ne savent pas que l'activité physique peut être prescrite par un médecin**, ce qui pourrait peut-être bénéficier aux personnes (26 %) qui ne pratiquent pas en raison de leur état physique dégradé.

EN PARALLÈLE, LA SÉDENTARITÉ CONTINUE DE PROGRESSER

Avec 5,7h en moyenne, la sédentarité continue de progresser au sein de la population.

Le temps long (> 5h30) passé assis augmente particulièrement chez les jeunes adultes âgés entre 18 et 24 ans qui passent en moyenne 7,1h par jour assis.

Les repères pour savoir quand commence la sédentarité **ne sont pas clairement connus pour 78 % de la population**.

L'IMPACT SUR LA SANTÉ EST VISIBLE CHEZ LES ENFANTS QUI NE FONT PAS ASSEZ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

18 % des parents estimant que leurs enfants ne font pas assez d'activité physique **constatent des effets négatifs sur la santé**.



COMMENT DÉFINIR...

LA SÉDENTARITÉ ?

La sédentarité est un mode de vie caractérisé par une faible dépense énergétique en position assise ou allongée (excluant le sommeil) : regarder la télévision, être assis dans une auto, dans les transports en commun, dans un bureau, lire, etc.

L'INACTIVITÉ PHYSIQUE ?

L'inactivité physique est caractérisée par une durée, une fréquence et un niveau d'activité physique inférieurs aux repères conseillés : au moins 30 mn par jour (5 jours sur 7) d'activités physiques dynamiques pour les adultes.

PAROLES D'EXPERTS

FAIRE DE L'EXERCICE EST À LA PORTÉE DE TOUS ET C'EST BON POUR NOTRE SANTÉ !

Les résultats du sondage réalisé par notre Fédération indiquent que la moitié de la population ne fait pas précisément la différence entre activité physique et activité sportive. Cela doit nous faire réfléchir car dans la pratique, ne pas distinguer les deux pourrait conduire parfois à renoncer tout simplement à bouger, en pensant que c'est trop difficile ou même inadapté à notre état de santé. Il faut donc rappeler que pratiquer du sport c'est très bien mais bouger quotidiennement en faisant de la marche active, du vélo ou en jouant au ballon par exemple, c'est déjà très bon pour notre corps et c'est cela qu'il faut encourager.

Les bienfaits de l'activité physique, lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, sont très nombreux et concernent l'ensemble



Pr. Hervé Douard
Cardiologue au CHU
de Bordeaux et Vice-Président
de la FFC

de notre corps. Sur le plan cardiovasculaire, l'activité physique a des vertus préventives et permet de réduire le risque de présenter un diabète, de l'hypertension, un infarctus, ou un AVC.

L'exercice aide aussi à perdre du poids et à le maintenir à un niveau stable, il contribue à

améliorer notre sommeil et nous aide à lutter contre le stress et l'anxiété. N'oublions pas aussi la notion de plaisir que procure l'exercice, les personnes vous le diront, on se sent bien après avoir fait de l'exercice physique, notre cerveau est oxygéné, nos articulations gagnent en mobilité... tout cela contribue à ressentir un état de bien-être général et pour y parvenir, nul besoin de se donner des objectifs de champion !

Cependant, nos vies toujours plus actives ont tendance à réduire notre temps libre, ainsi 40 % de la population dit manquer de temps pour pratiquer régulièrement de l'activité physique et cela concerne jusqu'à 55 % des foyers avec enfant(s). Je pense que nous pouvons tous mettre en place des gestes quotidiens pour rester actif : si vous n'avez pas 30 minutes d'un bloc, faites deux fois 15 minutes dans la journée. Pensez à privilégier la marche pour vos déplacements ou le vélo, même pour de petits trajets car cela permet à votre corps de rompre avec les phases d'inactivité.

Ce qui compte pour la bonne santé de votre corps, c'est une pratique régulière, qui aide votre



COMMENT DÉFINIR...

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

De manière intentionnelle, ce sont les mouvements corporels produits par la contraction des muscles et qui occasionnent une dépense énergétique supérieure à celle au repos.

L'ACTIVITÉ SPORTIVE ?

C'est une forme d'activité où les participants adhèrent à un ensemble commun de règles et dans laquelle un objectif (personnel ou collectif), le plus souvent de performance, est clairement défini.

organisme à consommer des calories, de l'énergie (sucres, graisses provenant de votre alimentation). La marche est l'activité la plus simple et abordable pour tous. Faire de l'activité physique est notre premier médicament, le plus efficace pour faire reculer les maladies cardiovasculaires. À l'inverse, les longues périodes où nous sommes assis ou allongés ne cessent de progresser pour atteindre en moyenne 5,7h par jour. Chez les 18-24 ans, 30 % passent plus de 8h30 par jour assis. Ces jeunes adultes ont souvent un mode de vie très occupé, avec des emplois à temps plein, des études et des responsabilités familiales qui peuvent les amener à passer de longues heures assis devant un ordinateur ou une table de travail. De plus, l'utilisation croissante des écrans peut

encourager les jeunes adultes à passer plus de temps assis plutôt qu'à faire de l'exercice physique. La sédentarité se caractérise par le fait de rester en position assise ou allongée plus de 2h00 d'affilée (en dehors du sommeil). Pendant ces périodes où le corps est inactif, le sang circule moins bien dans notre corps, notre métabolisme a tendance à ralentir, ce qui peut favoriser l'accumulation de déchets dans l'organisme dont nos artères. Le cerveau lui aussi est moins performant puisque moins bien alimenté en sang et donc en oxygène.

La population imagine sans doute à tort que lorsqu'on est assis, on ne risque rien ou moins qu'en sortant faire de l'activité mais c'est tout le contraire en réalité.

“ Ce qui compte pour la bonne santé de votre corps, c'est une pratique régulière, qui aide votre organisme à consommer des calories, de l'énergie (sucres, graisses provenant de votre alimentation). La marche est l'activité la plus simple et abordable pour tous. Faire de l'activité physique est notre premier médicament, le plus efficace pour faire reculer les maladies cardiovasculaires. ”

MARCHEZ, ROULEZ, DANSEZ : FAITES LE PREMIER PAS AVEC LES PARCOURS DU CŒUR !



Dr François Paillard
Cardiologue, Centre
de prévention cardiovasculaire
au CHU de Rennes,
1^{er} Vice-Président de la FFC
et Président de la Commission
Parcours du Cœur

Dans notre sondage 2024, je suis préoccupé par le chiffre de 41 % des Français qui apparaissent comme véritablement inactifs car pratiquant moins de 2 heures d'une activité physique même modérée par semaine. Et chez les non pratiquants qui représentent 16 %, 84 % n'envisagent pas de bouger dans un futur proche.

Nous devons faire tout ce qu'il est possible pour motiver et aider nos concitoyens à faire le premier

pas. C'est le sens des Parcours du Cœur qui s'adressent depuis près de 50 ans à un large public : seniors, adultes, adolescents, enfants ainsi qu'aux entreprises !

Et il ne faut pas stigmatiser mais encourager et accompagner les personnes vers ce changement car lorsqu'on regarde les chiffres de près, on remarque que 57 % des personnes qui ont conscience de ne pas bouger assez se définissent en mauvais état de santé. →

→ Nous avons pourtant des structures et des professionnels sur le terrain qui peuvent sans doute les aider. En tant que médecin, nous devons intégrer dans nos discussions avec les patients la pratique d'une activité physique suffisante. 66 % des sujets interrogés déclarent ne pas avoir été incités à faire davantage d'activités physiques ou sportives par leurs médecins. L'incitation des médecins devrait être beaucoup plus forte, en particulier auprès des personnes de plus de 65 ans (66 % ne seraient pas incités) ainsi que les sujets atteints d'une pathologie chronique ou durable (57 % ne seraient pas incités). En tant que professionnels de santé, lorsque nous suivons des patients ayant une maladie chronique, il est essentiel d'envisager ce qui pourrait les aider à maintenir de l'exercice car contrairement aux idées reçues, bouger est utile et bénéfique pour le corps !

De façon générale, c'est toute la population qu'il faut sensibiliser et motiver à bouger plus. C'est notre préoccupation dans les comités régionaux de la FFC, en allant à la rencontre du public sur le terrain pour informer et proposer des animations pour apprendre à pratiquer une activité physique en prenant du plaisir. Nos manifestations incluent d'ailleurs d'autres aspects tels que l'information sur une alimentation équilibrée, l'importance de bien dormir... bref, tout ce qui contribue à une bonne hygiène de vie quotidienne.

Les jeunes publics font l'objet d'une sensibilisation particulière

et en 2023, nos Parcours du Cœurs scolaires ont connu une augmentation de 70 % des inscriptions avec 12 804 classes participant en 2023 contre 9 016 en 2022. Le nombre d'établissements inscrits a également augmenté, passant de 1 521 à 2 034. On parle beaucoup de la sédentarité croissante des enfants alors c'est la raison pour laquelle nous sommes présents et apportons une réponse concrète pour aider les jeunes à retrouver le goût de la mobilité et le plaisir de bouger ensemble.

“ De façon générale, c'est toute la population qu'il faut sensibiliser et motiver à bouger plus. C'est notre préoccupation dans les comités régionaux de la FFC, en allant à la rencontre du public sur le terrain pour informer et proposer des animations pour apprendre à pratiquer une activité physique en prenant du plaisir. ”

Au total, en 2023, nous avons sensibilisé grâce à nos actions sur le terrain près de 300 000 élèves, 35 000 salariés d'entreprises et 160 000 citoyens lors de nos 921 événements dans toute la France. Nous relevons le défi contre la sédentarité !

L'organisation des Parcours du Cœur permet également à nos bénévoles de rencontrer la population, d'échanger avec elle sur les questions pratiques avant de reprendre une activité : « je ne fais plus de sport depuis mes 25 ans, comment m'y prendre pour refaire de l'activité sans me mettre en danger ? », « je suis en surpoids, est-ce que je ne risque pas d'abîmer mes articulations ? ». Toutes ces interrogations sont légitimes et nous y apportons des réponses et proposons des conseils pratiques où le maître mot est celui du plaisir. D'ailleurs, la majorité de nos manifestations locales proposent de s'exercer collectivement à bouger. Et peu importe que ce soit par de la marche active, du vélo, de la danse ou des activités plus récentes que nous avons proposées comme le skate board et l'escalade en 2023, l'essentiel est que chaque participant prenne plaisir à bouger et retrouve l'envie de continuer ensuite quotidiennement.

Bien que les chiffres soient alarmants, il y a aussi de bonnes raisons d'être optimistes car 92 % des personnes savent que l'activité physique ou sportive a des effets bénéfiques sur le risque d'apparition des maladies cardiovasculaires. Notre enjeu est donc d'aider chaque personne à trouver l'activité qui lui convient et si jamais vous redoutez de perdre votre motivation au fil du temps, rejoignez un club, une association près de chez vous comme l'un de nos Clubs Cœur et Santé ! Vous pourrez y pratiquer collectivement et dans un cadre sécurisé pour votre santé.

DÉVELOPPER SON CAPITAL SANTÉ DÈS L'ADOLESCENCE : POURQUOI ?

Il est bien connu que lorsque l'on est jeune, le sentiment d'invulnérabilité est très présent. C'est normal et naturel, les jeunes se sentent invulnérables. C'est pourtant à cette période de la vie qu'il faut adopter les bons réflexes pour prendre soin de sa santé et s'éviter ainsi l'apparition de problèmes.

« Quand serai-je malade si je ne bouge pas assez ? » derrière cette question bien compréhensible se cache une réalité que les jeunes doivent entendre. Les répercussions de l'inactivité physique ou de la sédentarité sur leurs santé corporelle, mentale et sur leurs ressenties du bien-être sont immédiates.

La sédentarité est pour tous le nouvel « ennemi public ». Elle progresse vite, surtout chez les plus jeunes. Elle n'apparaît pas directement responsable de signes pathologiques perceptibles, aussi les jeunes ont du mal à comprendre les cris d'alerte que nous lançons. Pour les moti-



Pr. Paul Menu

Professeur émérite de chirurgie cardiaque, administrateur de la FFC, Président de l'association de cardiologie de Poitou-Charentes, membre de la Commission Médicale du CNOF

ver à bouger plus, nous devons expliquer ce que la sédentarité induit dans le corps.

Lorsque l'on pratique une activité physique, notre corps a besoin de plus d'énergie pour fonctionner. Pour répondre à cette demande, notre système cardiovasculaire (le cœur et les poumons) travaille plus pour amener plus de sang et d'oxy-

gène vers les muscles en action. En résumé, pratiquer une activité physique sollicite notre système cardiovasculaire, nos muscles et notre métabolisme pour fournir de l'énergie et maintenir notre corps en mouvement. Plus nous pratiquons d'activité physique, plus notre cœur est entraîné et plus il est efficace. N'oublions pas que le cœur lui-même est un muscle et c'est en travaillant qu'il se fortifie.

Lorsqu'on est sédentaire, c'est-à-dire que l'on passe la plus grande partie de notre temps assis ou allongé sans pratiquer d'activité physique, notre corps ne brûle pas assez de calories et n'élimine pas nos déchets ou toxines comme il le devrait. Cela peut entraîner une prise de poids et un risque accru de développer des maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques et certains types de cancer. De plus, lorsque nous sommes sédentaires, nos muscles sont moins sollicités, ce qui entraîne une perte de masse musculaire d'où une diminution de la force musculaire. Cela peut également affecter notre posture et notre équilibre ainsi que nos défenses immunitaires.

Enfin, être sédentaire a un impact sur notre santé mentale et notre capacité à bien réfléchir. Sans effort, le cerveau reçoit moins d'oxygène, élimine moins les toxines, le stress et l'anxiété sont plus présents, notre mémoire diminue. →

“ La sédentarité est pour tous le nouvel « ennemi public ». Elle progresse vite, surtout chez les plus jeunes. Elle n'apparaît pas directement responsable de signes pathologiques perceptibles, aussi les jeunes ont du mal à comprendre les cris d'alerte que nous lançons. Pour les motiver à bouger plus, nous devons expliquer ce que la sédentarité induit dans le corps. ”



La sédentarité réduit la quantité et la qualité de notre sommeil.

En résumé, être sédentaire a des conséquences négatives sur notre santé physique et mentale, il est donc important de pratiquer une activité physique régulière pour maintenir notre corps en bonne santé et éprouver du bien-être.

Tous ces effets, positifs lorsqu'on bouge suffisamment ou négatifs lorsqu'on ne bouge pas assez, ont des répercussions

immédiates sur notre corps. De même quand on mange trop, notamment des aliments très sucrés, on est vite en surpoids. C'est pourquoi nous devons nous sensibiliser et nous responsabiliser sans relâche tout au long de la vie pour pratiquer de l'activité physique.

Un rappel simple pour savoir comment bouger : enfants et adolescents doivent faire de l'exercice physique au moins 60 minutes chaque jour. Grâce à une pratique quotidienne régulière, les jeunes peuvent rapide-

ment développer leur condition physique et ainsi protéger leur corps de certaines affections chroniques. Cette notion semble souvent abstraite pour les plus jeunes mais le capital santé se construit dès le plus jeune âge, principalement en adoptant une bonne hygiène de vie dont les piliers sont l'absence de tabac, une alimentation équilibrée, suffisamment de sommeil et de l'exercice physique régulièrement. Chacun de ces éléments influençant favorablement l'autre dans un cercle vertueux.

APRÈS UN ACCIDENT CARDIOVASCULAIRE, REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE NE DEVRAIT PAS ÊTRE UNE OPTION

L'activité physique est essentielle pour préserver la bonne santé de son cœur mais également pour réduire les conséquences d'un accident cardio-vasculaire et diminuer les risques de récurrences. Après la prise en charge hospitalière et celle réalisée dans les centres cardiologiques de réadaptation, le patient cardiaque entre dans la phase de réadaptation dite « d'entretien », ou de phase III.

La réadaptation cardiaque joue un rôle crucial dans la prise en charge des personnes atteintes d'une maladie cardio-vasculaire telle qu'un infarctus, une chirurgie cardiaque ou une insuffisance cardiaque. Cette démarche thérapeutique vise à favoriser la récupération physique, psychologique et sociale des patients, ainsi qu'à prévenir



Dr Anne-Laure Laprerie
Présidente de l'Association de Cardiologie des Pays de la Loire
et Vice-Présidente
de la Fédération Française
de Cardiologie

les complications et les récurrences. L'importance de la réadaptation cardiaque réside dans ses nombreux bienfaits pour les patients. Tout d'abord, elle permet de restaurer et d'améliorer les capacités physiques et fonctionnelles. Grâce à un programme d'exercices physiques adaptés et

supervisés, les patients peuvent reprendre l'activité physique en toute sécurité, renforcer leur musculature, améliorer leur endurance et favoriser la circulation sanguine, ce qui contribue à une meilleure santé cardiaque. En plus des bienfaits physiques, la réadaptation cardiaque a également un impact positif sur le bien-être psychologique des patients. Après un événement cardio-vasculaire, il est fréquent que les patients ressentent de l'anxiété, de la dépression ou une baisse de confiance en eux. Les programmes de réadaptation cardiaque intègrent souvent des séances de soutien psychologique, des conseils en matière de gestion du stress et des techniques de relaxation, ce qui aide les patients à faire face aux défis émotionnels liés à leur condition cardiaque.

Un autre aspect important de la réadaptation cardiaque est son impact social. Après un événement cardiaque, de nombreuses personnes peuvent se sentir isolées ou anxieuses quant à la reprise de leurs activités quotidiennes et de leurs relations sociales. Les programmes de réadaptation cardiaque offrent un environnement de soutien où les patients peuvent interagir avec d'autres personnes partageant des expériences similaires. En outre, la réadaptation cardiaque joue un rôle essentiel dans la prévention des complications et des récidives. Les programmes de réadaptation

fournissent aux patients des informations sur les facteurs de risque cardio-vasculaire et les aident à maintenir ou adopter un mode de vie sain : alimentation équilibrée, arrêt du tabac et activité physique adaptée régulière. Après le séjour en centre, il est important de continuer ce mode de vie. C'est dans ce cadre qu'interviennent les Clubs Cœur et Santé de la Fédération Française de Cardiologie. La réadaptation phase III en Club Cœur et Santé est très importante pour l'avenir. C'est à la fois une responsabilité, un droit et une chance. Elle permet d'adopter une meilleure hygiène de vie, de dédramatiser,

de s'ouvrir au monde extérieur et finalement d'améliorer sa qualité de vie. Sans oublier que la pratique encadrée collective favorise la création de liens sociaux, la réduction de l'isolement et la construction d'un réseau de soutien solide.

Les clubs offrent la possibilité de pratiquer des activités physiques diverses, adaptées au rythme de chacun et encadrées par des professionnels de la santé et du sport dans un espace de convivialité et de soutien permettant de retrouver la sérénité, une vie sociale, en un mot : la santé. Ils sont également une possibilité de se former aux gestes qui sauvent, comme la réanimation cardio-pulmonaire (RCP), afin de pouvoir réagir rapidement en cas d'urgence.

Comme vous pouvez le voir, quel que soit votre âge, quelle que soit votre condition physique, que vous soyez cardiaque ou non, il y a forcément dans les Clubs Cœur et Santé une activité pour vous permettre de prendre du plaisir et de rester en bonne santé !

“ La réadaptation cardiaque joue un rôle crucial dans la prise en charge des personnes atteintes d'une maladie cardio-vasculaire telle qu'un infarctus, une chirurgie cardiaque ou une insuffisance cardiaque. Cette démarche thérapeutique vise à favoriser la récupération physique, psychologique et sociale des patients, ainsi qu'à prévenir les complications et les récidives. ”



LES 10 RÈGLES D'OR pour combattre la sédentarité et pratiquer une activité physique



Pour lutter contre la sédentarité :

limitez autant que possible la durée quotidienne de temps passé assis ou allongé (hors sommeil).



Instaurez un temps d'activité

toutes les 2 heures : si votre travail vous oblige à rester assis, levez-vous et bougez 5 mn toutes les 2 heures, passez vos appels téléphoniques debout, étirez-vous régulièrement.



Réduire la consultation des écrans pendant vos temps libres :

préférez des activités qui sollicitent votre corps, en particulier les fonctions cardio-respiratoires.



Pratiquez une activité physique qui vous donne du plaisir :

c'est le moyen le plus efficace pour vous engager dans la durée et limiter le risque de vous lasser. Pensez également aux associations et clubs de sports pour l'encadrement et la vie sociale.



Exercer une activité physique régulière dès le plus jeune âge :

les habitudes acquises ont tendance à se pérenniser voire à s'accroître à l'âge adulte. Pratiquez au moins cinq fois par semaine pendant 30 min (ou 2 fois 15 min) par jour pour les adultes et 60 min pour les enfants et adolescents.



Incorporez l'activité physique dans vos déplacements

quotidiens : optez pour les escaliers plutôt que l'ascenseur, marchez ou utilisez la trottinette non motorisée pour les déplacements courts.



Diversifiez vos activités physiques :

pour bénéficier pleinement des effets positifs sur votre santé, variez les exercices pour solliciter tous les groupes musculaires et faire travailler votre système cardiorespiratoire.



Accordez-vous des moments de détente :

le stress peut conduire à la sédentarité. Pratiquez des activités relaxantes comme la méditation de pleine conscience, le contrôle respiratoire, la cohérence cardiaque.



Fixez-vous des objectifs réalistes et progressifs :

ne visez pas trop haut dès le début. Privilégiez le plaisir et commencez par de petits changements en augmentant graduellement votre niveau d'activité.



Ne vous découragez pas : il est normal d'avoir des jours moins actifs.

L'important est en revanche de savoir reprendre vos activités et de maintenir une régularité dans le temps.

UN TEST POUR ÉVALUER SON RISQUE CARDIOVASCULAIRE

La FFC a développé un test basé sur des références scientifiques et accessible sur son site web. Il permet d'évaluer sa situation cardiovasculaire.

En répondant à quelques questions, vous obtenez un résultat ainsi que des conseils pour des actions simples et bénéfiques à votre santé.

En complément, si vous disposez d'informations à caractère médical, vous pourrez obtenir un score pour connaître votre risque de faire une complication cardiovasculaire dans les 10 ans à venir (risque SCORE 2 de la Société Européenne de Cardiologie).

Ce test ne s'applique pas si vous avez déjà présenté un accident cardiovasculaire ou si vous êtes déjà suivi.e pour diabète, hypertension et/ou cholestérol. C'est un bon moyen de vous assurer que tout va bien, ou si un doute existe, de consulter votre médecin traitant ou un cardiologue.



**Si ce n'est pas encore fait,
il est encore temps
de vous tester !**



80 % des maladies cardiovasculaires sont évitables en adoptant des gestes simples pour protéger son cœur

La Fédération Française de Cardiologie met à disposition des outils d'information pour accompagner les Français dans cette démarche :

Publications de
la Fédération Française
de Cardiologie

Première série de
podcast : « Un cœur qui
va, la vie qui bat »



Campagne de prévention annuelle sur les facteurs de risque cardiovasculaires

MAÎTRISER SA TENSION

Peu importe la manière, l'essentiel c'est de le faire.

Faire du sport, manger équilibré et ne pas fumer sont les solutions pour maîtriser sa tension. Consultez votre médecin pour en parler.

Télénez-vous sur www.federfrance.org

Fédération Française de Cardiologie

PRENDRE SOIN DE SON CŒUR

Peu importe la manière, l'essentiel c'est de le faire.

Mieux manger, faire du sport, et arrêter de fumer et ne plus digérer comment de diabète de type 2 ou encore de maladies cardiovasculaires. Consultez votre médecin pour en parler.

Télénez-vous sur www.federfrance.org

Fédération Française de Cardiologie

ARRÊTER DE FUMER

Peu importe la manière, l'essentiel c'est de le faire.

Arrêter de fumer et aussi d'alcool immédiatement et sans retour. Consultez votre médecin pour en parler.

Télénez-vous sur www.federfrance.org

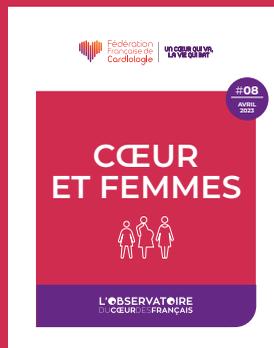
Fédération Française de Cardiologie

La Fédération Française de Cardiologie
édite les cahiers de l'Observatoire
du cœur des Français

Les cahiers sont téléchargeables dans la partie
« notre documentation » sur :
<https://fedecardio.org/publications/categorie-publications/observatoires-du-coeur/>



Numéro #07
*Les Français et les gestes
qui sauvent*



Numéro #08
Cœur et femmes

Un Cœur qui va,
la Vie qui bat!

Fédération Française de Cardiologie

Association habilitée à recevoir des dons,
legs, donations et assurances-vie.

5 rue des colonnes du Trône - 75012 Paris
TÉL + 33 (0)1 44 90 83 83 - FAX + 33 (0)1 43 87 98 12



www.fedecardio.org