

PRÉVENTION



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

LES COLLECTIVITÉS AU CŒUR DE L'ACTION CONTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES



INFORMER

SENSIBILISER

SOUTENIR

ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org



Fédération
Française de
Cardiologie

L'ACTEUR DE RÉFÉRENCE POUR LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR À TOUS LES ÂGES DE LA VIE

Mobilisée partout en France,
la Fédération Française de Cardiologie (FFC) lutte depuis
plus de 60 ans contre les maladies cardiovasculaires.

2900

bénévoles

27

associations
régionales

269

Clubs
Cœur et Santé

3 M

de brochures
diffusées

3 M€ / an

pour
la recherche

18 200

personnes
accompagnées

NOS 4 MISSIONS :



Informar
les publics



Sensibiliser
aux gestes
qui sauvent



Soutenir
la recherche



Accompagner
les personnes

AU CŒUR DE L'ACTION

Toutes les dix minutes, une personne meurt d'un accident cardiaque en France. Cette réalité, qui représente environ 25 % des décès annuels, est terrible et ne peut laisser sans réaction. Nous sommes face à un enjeu de santé publique qui doit mobiliser tous les intervenants du corps médical, de la recherche, de l'éducation comme du corps politique. L'heure n'est pas aux conjectures mais aux actions.

Une action de sensibilisation et de prévention d'abord, à travers des ateliers pédagogiques. Il s'agit de former chaque citoyen - dès le plus jeune âge - aux gestes qui sauvent. Nous nous y employons à Cannes, sous la houlette du Docteur Jacques Gauthier, Conseiller municipal, que j'ai missionné pour cette question, dans le cadre d'une démarche globale de gestion des risques.

Une action de communication ensuite, à travers des campagnes d'information sur les médias traditionnels et réseaux sociaux sur les facteurs aggravant le risque cardiaque - hypertension, diabète, tabagisme, sédentarité, etc. - et des journées de dépistages en lien avec les établissements hospitaliers, les médecins et notamment les spécialistes de la cardiologie.

Une action de secours enfin, par la mise en place de défibrillateurs dans les espaces et les établissements publics – et même, désormais, dans les copropriétés ! Nous en comptons déjà plus de 130 à Cannes, lauréate depuis quatre ans de la distinction *Ma commune a du cœur*.

La Fédération Française de Cardiologie accomplit, avec son réseau de professionnels engagés, un travail exemplaire et essentiel. Il doit être soutenu et amplifié par les élus des départements et communes, au plus près de nos concitoyens et de leur réalité de vie.

L'État doit aussi y prendre sa part et ne pas seulement se reposer sur les initiatives tierces. La santé publique, notamment par la gestion hospitalière, relève directement de sa compétence et de celle des ARS.

Élus locaux, intercommunaux, départementaux, régionaux, **mobilisons-nous au côté de la Fédération Française de Cardiologie** et agissons concrètement pour faire évoluer les mentalités et les comportements, pour prévenir et anticiper le plus possible le risque cardiaque et nous donner les moyens de porter assistance pour sauver le plus de vies possibles.

Car cette confrontation à la réalité et la nécessité d'y apporter des réponses concrètes sont le cœur même de nos mandats. À nous de le faire battre le plus fort possible.



David Lisnard

Président de l'Association
des Maires de France
Président de l'Agglomération
Cannes Lérins
Maire de Cannes

ENSEMBLE, PROTÉGEONS LES CŒURS DE NOS CONCITOYENS

Chères élues, chers élus,

Chaque jour, des vies pourraient être sauvées si nous agissions, ensemble, avec détermination. Vous, élus, êtes en première ligne pour transformer cette réalité. Avec votre soutien et votre engagement, de très nombreuses actions peuvent voir le jour, touchant chaque citoyen de vos communes, de vos écoles, de vos entreprises.

**80 %
des maladies
cardiovasculaires
sont évitables
grâce à
une meilleure
hygiène de vie.**

Ensemble, nous avons le pouvoir de sauver des vies.

Frappant sans discrimination, les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde. Pourtant, 80% d'entre elles sont évitables grâce à une meilleure hygiène de vie.

Ce chiffre nous engage, mais il vous engage aussi. Grâce à votre mobilisation, nous avons une opportunité rare : celle de multiplier l'impact de nos actions, d'accélérer le changement et de protéger la santé de vos administrés.

Ensemble, nous pouvons faire la différence.

Nous vous appelons à agir, à devenir des acteurs de la prévention :

- En organisant **des initiations aux Gestes Qui Sauvent**, car chaque minute sans intervention face à un arrêt cardiaque diminue de 10% les chances de survie sachant que 70% des accidents se passent devant témoins. Ce savoir doit être partagé par tous vos citoyens, afin d'augmenter concrètement les chances de survie en cas d'arrêt cardiaque.
- En mettant en place **des chaînes de dépistage des facteurs de risque cardiovasculaire**, pour permettre à vos administrés de prendre leur santé en main. Savoir c'est pouvoir agir. Chaque dépistage est une porte ouverte vers la prévention pour permettre de grandir, vivre et vieillir en bonne santé. C'est un pas de plus vers la réduction de drames évitables.

- En encourageant **l'organisation des Parcours du Cœur** dans vos territoires, la plus grande mobilisation nationale pour la santé cardiovasculaire. Des centaines de milliers de personnes sont déjà sensibilisées chaque année à l'importance d'une vie plus active, sans tabac, d'une alimentation saine et d'une bonne gestion du stress et du sommeil. Vous pouvez porter cette mobilisation encore plus loin, toucher plus de familles, d'écoles, d'entreprises.

263 Clubs Cœur et Santé accueillent les personnes dans un cadre convivial.

Et pour que ces actions trouvent écho dans le quotidien de vos administrés, vous pouvez compter sur notre maillage territorial. **Nos 263 Clubs Cœur et Santé accueillent les personnes dans un cadre convivial** pour pratiquer une activité physique adaptée et adopter au quotidien les bonnes habitudes pour une vie en pleine forme.

Chères et chers élus, les maladies cardiovasculaires sont un véritable enjeu de santé publique et il est de notre devoir de prévenir ce fléau, mais c'est entre vos mains que se trouve le levier pour un impact à grande échelle.

Chaque action compte, **votre rôle est décisif, vous avez le pouvoir de changer les choses.** L'avenir de la santé de vos administrés se joue aujourd'hui.

Ensemble, agissons pour qu'une vague puissante protège les cœurs de nos concitoyens.

Pr Gérard Helft

Cardiologue et
Président de
la Fédération
Française de
Cardiologie



Pr Alain Furber

Cardiologue et
Président sortant
de la Fédération
Française de
Cardiologie



REPÈRES

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES: UN VÉRITABLE ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

EN FRANCE, CHAQUE ANNÉE,

50 000 personnes

meurent prématurément d'arrêt cardiaque,
soit 1 décès toutes les 15 minutes.

Il s'agit de la **1^{ère} cause de mortalité**
dans le monde.

70 % des arrêts cardiaques
se produisent devant témoins.

En 40 ans, les enfants ont perdu
25 % de leur capacité physique.

Près de **20 millions de Français** présentent
des facteurs de risque favorisant
le développement des maladies cardiovasculaires.

80 % des maladies cardiovasculaires
sont évitables grâce à une meilleure hygiène de vie.

FORMER AUX GESTES QUI SAUVENT



« LE POUVOIR SABLAI : CRÉER LA PLUS GRANDE COMMUNAUTÉ DE SAUVETEURS. »

La ville du Vendée Globe s'illustre une nouvelle fois par une initiative inédite, porteuse de vie et d'espoir.

L'objectif est simple : faire en sorte que chacun, écolier, actif ou retraité, puisse en cas d'urgence devenir un maillon indispensable de la chaîne de survie par l'apprentissage des gestes qui sauvent.

Depuis l'automne 2023, les formateurs se relaient pour sensibiliser, former, éduquer au sauvetage cardiaque. Ce sont déjà, près de 21 000 Sablais qui se sont formés à intervenir lorsque le drame survient, et ce n'est que le début !

La Ville des Sables d'Olonne remercie chaleureusement toutes les forces vives sans qui rien de tout cela ne serait possible, notamment les formateurs de la Croix Rouge, de la Protection Civile, de la SNSM et de la Fédération Française de Cardiologie.

**Ce sont déjà
près de 21 000
Sablais qui se
sont formés
à intervenir
lorsque
le drame
survient.**



1 VIE = 3 GESTES

ENVIRON 1/3 DES FRANÇAIS CONNAISSENT LES GESTES QUI SAUVENT.

En France, chaque année, 50 000 personnes meurent prématurément d'arrêt cardiaque, soit 1 décès toutes les 15 minutes. Il s'agit souvent d'une complication de l'infarctus du myocarde.

Sans prise en charge immédiate, près de 93% des arrêts cardiaques sont fatals. En effet, chaque minute compte pour éviter des séquelles majeures :

- ▶ Chaque minute passée sans pratique des gestes qui sauvent, diminue de 10% les chances de survie.
- ▶ Sans action rapide, au delà de 5 minutes d'arrêt, les lésions cérébrales sont irréversibles.
- ▶ Ce taux de survie de 7% est une moyenne générale en France (tous les arrêts cardiaques, avant ou sans gestes qui sauvent).



APPELER



MASSER



DÉFIBRILLER

- ▶ ALERTER LES SECOURS
- ▶ MASSER LA VICTIME
- ▶ UTILISER UN DÉFIBRILATEUR

... SI CES 3 GESTES DE PREMIERS SECOURS SONT FAITS CORRECTEMENT, LE TAUX DE SURVIE MONTE À 35%!

L'initiation et la sensibilisation aux gestes qui sauvent est l'une des missions sociales prioritaires de la Fédération Française de Cardiologie car aujourd'hui, environ 1/3 des Français y sont formés. La méconnaissance des gestes qui sauvent, associée à la peur de ne pas les effectuer correctement, empêche une grande partie des Français d'intervenir sur une personne en situation de détresse.

7 fois sur 10, l'arrêt cardiaque survient devant témoin... Pour encourager le public à se former aux gestes qui sauvent, la loi du 3 juillet 2020 a créé le statut de **citoyen-sauveteur** pour « toute personne portant assistance de manière bénévole à une personne en situation apparente de péril grave et imminent », l'exonérant ainsi de toute responsabilité civile en cas de préjudice pour la victime résultant de son intervention.



COLLECTIVITÉ EN ACTION

LE POUVOIR SABLAIS: une formation aux gestes qui sauvent à l'échelle d'une ville de 45 000 habitants.

Pour former les citoyens à la prise en charge d'une victime en attendant les secours, la ville des Sables d'Olonne s'est lancée dans une vaste campagne de formation au sauvetage cardiaque, avec comme thématique:

« **Le Pouvoir Sablais: faire battre les cœurs** ».

Les formations ont été dispensées par la Croix Rouge, la Protection Civile et la SNSM.

Une formation adaptée à tous

Afin que l'ensemble de la population y consacre le temps nécessaire et que la formation reste efficace et qualifiante, le format a été calibré pour 1 heure. Durant cette heure de formation, la sensibilisation aux gestes qui sauvent est principalement axée sur les gestes à entreprendre en cas de survenue d'un arrêt cardiaque.

Les groupes de formation sont constitués de 10 à 15 personnes maximum afin de toujours conserver l'efficacité et la transmission des informations entendues lors de ces temps. Chaque participant a appris comment réaliser un massage cardiaque et poser les électrodes du défibrillateur.

Afin de sensibiliser un maximum de personnes, même celles qui n'auraient pas suivi la formation, la ville des Sables d'Olonne a noué un partenariat avec une entreprise française qui développe une plateforme de sensibilisation interactive aux gestes qui sauvent, accessible sur un site internet et une application mobile: SAUVLife.



LE CONTENU DE LA FORMATION

« INITIATION ET FORMATION AUX GESTES QUI SAUVENT »

- Reconnaître l'arrêt cardiaque
- Alerter pour prévenir les secours: appeler le 15 (SAMU), 18 (Pompiers), 112 (appel d'urgence européen), 114 (pour les personnes sourdes ou malentendantes)
- Commencer le massage cardiaque
- Utiliser un défibrillateur automatique externe

Cette formation, validée par la Fédération Française de Cardiologie, permet de maîtriser les prémices des gestes qui sauvent et d'avoir la capacité d'agir lorsqu'un arrêt cardiaque survient.

Un écho important dans la presse

Dans un monde de plus en plus complexe, ce genre d'initiatives apporte du sens et une bouffée d'oxygène importante aux yeux des populations. La presse a été très sensible à cette initiative, que ce soit au niveau local ou national.



La communication, clé de la sensibilisation

Afin de créer l'engouement autour de la formation aux gestes qui sauvent, le lancement du Pouvoir Sablais s'est fait avec l'objectif de former rapidement un grand nombre de personnes.

1) L'événement sous le chapiteau

► **Sur une période de 10 jours en continu** (du 13 au 22 octobre 2023), un chapiteau d'accueil de 150 m² a été installé sur un lieu incontournable des Sables d'Olonne : la place de la Liberté. La décoration de cette structure s'est faite aux couleurs de l'événement pour donner un maximum de visibilité à notre action.

2) La formation accessible pour toute la population

► **L'objectif** : former 3 000 personnes sur ces 10 jours, auxquelles on ajoute les agents de la Ville et de l'Agglomération. 14 formateurs issus de la Fédération Française de Cardiologie, de la Société Nationale de Sauvetage en Mer (SNSM), de la Protection Civile et de la Croix Rouge se sont relayés pour que chacun bénéficie de la formation dans les meilleures conditions possibles.





Tout le monde peut ensuite en profiter

Les Sables d'Olonne compte 45 000 habitants répartis en 3 grands groupes :

- les scolaires (maternelles, primaires, collèges et lycées) soit 6 211 enfants;
- les actifs soit 13 662 personnes;
- les retraités, demandeurs d'emploi soit 25 000 personnes.

Les écoles, les entreprises, les associations et les clubs sportifs ont été contactés afin de bénéficier de cette formation « à domicile », directement dans leurs locaux ou structures respectives.

Une campagne de communication pour faire rayonner l'événement a été réalisé - visuel, stickage du chapiteau, autocollant, presse et diplôme –, sans oublier un formulaire d'inscription via le site internet de la ville pour centraliser les demandes.

À la suite de cela et pour apporter une visibilité encore plus importante à cette initiative, un compteur du nombre de personnes formées a été installé sur la façade de la mairie, au-dessus de l'entrée principale. Ce compteur, mis à jour tous les 10 jours, a permis à chacun de suivre la progression de notre action.



Nicolas Chénéchaud

Maire des Sables d'Olonne

« Nous nous trouvons trop souvent démunis face à une situation d'urgence. C'est dramatique. Ce que nous proposons aux Sablais, c'est d'être prêts. Prêts à sauver des vies. Plus qu'un acte civique, c'est un engagement solidaire. À l'heure du chacun pour soi, aux Sables d'Olonne, nous voulons veiller les uns sur les autres. »

COLLECTIVITÉ EN ACTION

Cannes a du cœur... et le prouve!

La Mairie de Cannes peut se prévaloir depuis quatre ans du plus haut niveau de distinction Ma commune a du cœur. Elle a également été récompensée par le Grand Prix 2021 de ce label qui récompense les bonnes pratiques en matière de prévention des accidents cardiaques.

Cette distinction vient saluer les actions mises en place par la municipalité pour lutter contre les arrêts cardiaques :

- mise à disposition, maintenance et géolocalisation de défibrillateurs dans l'espace public;
- formation des agents municipaux, des éducateurs sportifs, des écoliers et plus globalement des citoyens à travers de nombreuses opérations de sensibilisation aux gestes qui sauvent. **L'opération « Cannes a du cœur »** en fait partie avec des séances d'information, de sensibilisation et des ateliers pratiques.

Plus de 3 000 personnes sont initiées chaque année, y compris sur les plages durant la saison estivale et dans les lieux publics : gare, piscines municipales, salles de spectacle, stades, etc. Ceci avec le concours de la Fédération Française de Cardiologie et de partenaires comme l'Hôpital de Cannes Simone Veil, les Services Départementaux d'Incendie et de Secours (SDIS) 06 et différentes associations locales ou nationales : Croix-Rouge française, Global Heart Watch, Société Nationale de Sauvetage en Mer, etc.

Mais ce n'est pas tout : la mairie de Cannes a décidé d'équiper ses espaces et bâtiments publics de Défibrillateurs Automatisés Externes (DAE). Il en existe aujourd'hui 139, parmi lesquels 11 bornes d'appel d'urgence avec défibrillateur sur le littoral cannois et en centre-ville. La municipalité met également tout en œuvre pour dynamiser l'équipement des copropriétés.



EN PRATIQUE

Comment organiser une formation aux Gestes Qui Sauvent dans votre commune ?

- 1 Définir précisément vos objectifs**, notamment le nombre de citoyens que vous souhaitez former aux Gestes Qui Sauvent et le lieu : écoles, collèges, lycées, entreprises, associations, espaces publics ;
- 2 Contacter l'Association régionale de Cardiologie** membre de la Fédération Française de Cardiologie (FFC) la plus proche de votre commune (Président, Délégué régional ou Coordonnateur régional) ou le Club Cœur et Santé (Responsable du Club) de votre commune s'il y en a un. Retrouvez les coordonnées des Associations régionales de Cardiologie et des Clubs Cœur et Santé sur le site de la FFC (www.fedecardio.org) ;
- 3 Si le nombre de citoyens que vous souhaitez former est important, il est préférable de réunir si possible tous les acteurs de formation aux Gestes Qui Sauvent**, Fédération Française de Cardiologie, Protection Civile, Croix Rouge, Fédération Française de sauvetage et de secourisme (FFSS), Société Nationale de Sauvetage en Mer (SNSM), etc. ;
- 4 Prévoir des formations en petits groupes 10 à 12 personnes maximum**, afin que chaque participant puisse apprendre et répéter les Gestes Qui Sauvent sur mannequin ;
- 5 Prévoir une durée de formation d'une heure centrée sur l'initiation aux Gestes Qui Sauvent** : reconnaître l'arrêt cardiaque, alerter les secours, faire le massage cardiaque et utiliser le défibrillateur ;
- 6 Délivrer un diplôme et encourager les participants à poursuivre leur formation** : formation Premier Secours Citoyen (PSC) ou formation Sauveteur Secouriste du Travail (SST).



ORGANISER UNE CHAÎNE DE DÉPISTAGE



PROMOUVOIR LES CHAÎNES DE DÉPISTAGE!

La lutte contre les maladies cardiovasculaires est un enjeu majeur de santé publique en France. Ces affections représentent la première cause de mortalité chez la femme de tout âge et chez l'homme de plus de 65 ans dans le monde. Face à cette réalité préoccupante, il est souhaitable que les collectivités territoriales prennent des initiatives proactives pour mettre en place des chaînes de dépistage efficaces.

L'importance du dépistage précoce ne peut être sous-estimée. Une détection rapide des facteurs de risque, tels que l'hypertension, le diabète ou l'hypercholestérolémie, permet non seulement d'initier des traitements adaptés, mais également de sensibiliser la population à l'importance d'un mode de vie sain. Les collectivités

Il est essentiel de proposer des chaînes de dépistage dans des lieux stratégiques ou lors d'événements communautaires.

territoriales ont un rôle clé à jouer dans cette sensibilisation, en organisant des campagnes d'information et de prévention accessibles à tous.

L'Association de Cardiologie Midi-Pyrénées, membre régionale de la Fédération Française de Cardiologie, forte de son expertise dans les chaînes de dépistage en entreprises et de bénévoles dévoués souhaite accompagner le déploiement de celles-ci au sein des collectivités avec des actions concrètes. Il est essentiel d'implanter des chaînes de dépistage dans des lieux stratégiques ou lors d'événements

communautaires. Cela facilitera l'accès au dépistage pour tous, en particulier pour les populations les plus vulnérables.

Enfin, il est facile pour les collectivités d'évaluer et de suivre l'impact des actions mises en place. Des indicateurs clairs doivent être définis pour mesurer le nombre de dépistages réalisés et les évolutions des facteurs de risque au sein de la population. Cela permettra d'ajuster les programmes en cours et d'assurer une amélioration continue de la santé publique.

En conclusion, le dépistage des maladies cardiovasculaires doit devenir une priorité pour les collectivités territoriales. Avec le soutien de la Fédération Française de Cardiologie et une mobilisation collective, il est possible d'agir efficacement pour réduire la mortalité et améliorer la qualité de vie des citoyens. Ensemble, engageons-nous pour la santé de nos collectivités, car chaque action compte!

La santé du cœur est l'affaire de tous. Ne laissons pas passer cette opportunité d'agir!



Pr Jérôme Roncalli
Vice-Président de la Fédération
Française de Cardiologie

POLITIQUE DE SANTÉ PUBLIQUE

La chaîne de dépistage, aussi efficace qu'indispensable.

Outre l'âge, le sexe et l'hérédité, les 4 principaux facteurs de risque cardiovasculaire sont :

- l'hypertension artérielle,
- le diabète,
- l'hypercholestérolémie,
- le tabagisme.

On peut aussi y ajouter l'obésité, la sédentarité, l'inactivité physique et le stress psychosocial. Un dépistage précoce et une prise en charge adaptée permettent de limiter l'incidence des maladies cardiovasculaires.

Pourquoi une chaîne de dépistage ?

Il est essentiel d'organiser des chaînes de dépistage au sein des collectivités,

petites ou grandes structures. Elles vont permettre à la population de votre territoire de prendre soin de sa santé !

La chaîne de dépistage est un événement que vous pouvez organiser au sein de votre collectivité, quelle que soit sa taille : mairie, agglomération, communauté de communes, département, région... Elle permet d'allier conseils de prévention-santé et incitation à l'activité physique.

Oui à l'information précoce.

Une population en bonne santé est le gage de citoyens engagés dans leurs activités sociales, familiales et professionnelles.

- Les maladies détectées à un stade précoce sont généralement plus faciles à traiter, ce qui a pour conséquence d'améliorer la qualité de vie des individus et de réduire le taux de mortalité grâce à des soins appropriés.
- La prévention réduit aussi les coûts associés à la prise en charge des accidents cardiaques, y compris en limitant les séjours en soins intensifs et les hospitalisations. Les ressources médicales peuvent ainsi être mieux allouées en se concentrant sur les interventions précoces et la prévention.
- Enfin, savoir que l'on est en bonne santé ou être informé d'un problème à un stade précoce peut réduire l'anxiété liée à l'incertitude sur son état de santé.



Testez-vous !



POLITIQUE DE SANTÉ PUBLIQUE

La chaîne de dépistage, étape par étape avec
l'aide de l'Association de Cardiologie Régionale
la plus proche de chez vous.

1 Planification logistique

Choix du lieu, dates envisagées, ressources humaines nécessaires parmi les professionnels de santé et les bénévoles locaux, matériel nécessaire (kits de dépistage disponibles pour la réalisation d'analyses biologiques par microméthode), prise en compte des actions déjà réalisées... La préparation est la clé de la réussite pour chaque opération de dépistage !

2 Sensibilisation et engagement communautaire

L'idée est de mettre en place une stratégie de communication adaptée à sa collectivité pour informer et mobiliser les résidents (annonces dans les journaux, réseaux sociaux, actions publiques) afin de promouvoir l'événement en mettant en valeur les bénéfices individuels et collectifs du dépistage.

3 Organisation des postes de dépistage

L'organisation des postes de dépistage doit avant tout être conviviale avec un accueil chaleureux des participants. L'explication des procédures de dépistage doit être claire pour rassurer les participants et encourager le dépistage du plus grand nombre.

4 Conseil personnalisé et soutien local

Il est important de prodiguer des conseils personnalisés en fin de chaîne de dépistage à chaque participant en fonction des différents tests, notamment celui créé par la FFC et disponible sur son site internet : fedecardio.com/je-me-teste. Ces résultats peuvent être consignés dans des carnets de parcours.

5 Évaluation de l'impact local

L'évaluation de l'impact local du dépistage est capitale : nombre de participants, résultats anonymes des tests et retours positifs des résidents. Il faut qu'elle soit accompagnée de l'illustration des bénéfices tangibles pour la communauté, avec des témoignages et des exemples concrets.

6 Collaboration et impact continu

Pour soutenir les initiatives de santé communautaire, les acteurs locaux, les caisses primaires d'assurance maladie (CPAM) et les mutuelles doivent travailler ensemble. L'engagement continu en faveur du dépistage régulier et de la sensibilisation aux risques cardiovasculaires est également primordial.

Retrouvez l'Association de Cardiologie Régionale de votre territoire :

www.fedecardio.org/retrouvez-nous-pres-de-chez-vous/

ORGANISER UN PARCOURS DU COEUR



INFORMER ET PRÉVENIR, C'EST ESSENTIEL!

On peut largement prévenir les maladies cardiovasculaires! À condition de s'y prendre suffisamment tôt dans la vie et d'avoir reçu à temps les bonnes informations pour cela! Les bonnes habitudes de vie protectrices doivent être prises dès l'enfance et chez l'adulte jeune. Des mesures d'information et de dépistage des principaux facteurs de risque cardiovasculaire peuvent également être proposées chez l'adulte pour identifier ceux qui sont davantage à risque.

De très nombreux Françaises et Français sont insuffisamment informés sur les moyens simples de prévention des maladies cardiovasculaires et ne connaissent pas le niveau de leurs facteurs de risque potentiels. Les entreprises dans lesquelles ils travaillent, les collectivités dans lesquelles ils vivent peuvent certainement favoriser l'amélioration de leurs connaissances et contribuer ainsi à l'amélioration de la santé de nos concitoyens.

**Les bonnes
habitudes
de vie
protectrices
doivent être
prises dès
l'enfance.**

La Fédération Française de Cardiologie propose dans ce but ses Parcours du Cœur, en milieu scolaire, au sein des collectivités, et des entreprises. Saisissez l'occasion d'informer la population, de lui proposer des conseils avec des professionnels de santé, des mesures de dépistage, pour mieux protéger son cœur!

Dr François Paillard

Cardiologue et
Vice-Président de
la Fédération Française
de Cardiologie



Christophe Le Roux

Responsable
du Club Cœur
et Santé Argoat

LE PARCOURS DU CŒUR GRAND PUBLIC

Le Parcours du Cœur, c'est d'abord se mobiliser pour le bien-être de tous autour d'une cause simple et vitale: la santé! C'est aussi un excellent moyen pour une ville, une commune ou une association de faire connaître la richesse des activités qu'elle propose. C'est encore une occasion de développer des relations étroites avec d'autres associations sportives et des partenaires santé.

C'est enfin une animation qui permet de lutter contre la solitude, en stimulant les relations entre les participants. Et c'est surtout un formidable élan d'enthousiasme pour une action collective et collaborative. **À vous de jouer!**



«Faire ensemble» contribue à la santé cardiovasculaire

Lancez-vous dans l'organisation d'un Parcours du Cœur! Pour vous aider, vous pouvez fédérer les bonnes volontés autour d'une action à forte visibilité. Les services de votre collectivité peuvent accompagner la démarche et tout particulièrement les services des sports.

Plus vous réussirez à convaincre de partenaires, plus vous pourrez proposer d'activités.

Des conseils santé

Dans le tissu associatif local, des savoir-faire contribuent à la réussite de l'événement: associations sportives, de solidarité, de prévention-santé... **La participation de professionnels de santé au Parcours du Cœur** permet de proposer des informations et des dépistages simples pour un événement encore plus réussi. Les entreprises locales sont également prêtes à contribuer à un événement citoyen.



BON À SAVOIR

Inscrivez votre parcours en 5 minutes sur fedecardio.org et recevez vos kits

La Fédération Française de Cardiologie met gratuitement à votre disposition des kits d'animation et des documents de prévention santé pour tous les participants à votre Parcours. Les conseils de prévention ne s'arrêtent pas à la fin de la journée et continuent à la maison ! Vous recevrez également des affiches grand format, avec des conseils pour vivre en bonne santé : tabac, activité physique, alimentation, sel...

LE PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRE

En 40 ans les enfants ont perdu 25% de leur capacité physique.

En 2020, l'Anses* alerte les pouvoirs publics sur l'inactivité et la sédentarité chez les jeunes.

Mobiliser les enfants et adolescents!

► **66% des adolescents de 11 à 17 ans présentent un risque sanitaire préoccupant caractérisé par le dépassement simultané de ces deux seuils :**

- plus de 2 heures de temps d'écran par jour
- moins de 60 minutes d'activité physique par jour

► **49% présentent un risque sanitaire très élevé :**

- plus de 4 heures 30 d'écran par jour
- moins de 20 minutes d'activité physique par jour

Si l'on ajoute une consommation de tabac toujours réelle, ce risque se traduit par du surpoids, de l'obésité, des troubles du comportement alimentaire, un sommeil et une qualité de vie altérés.

*Agence nationale de sécurité sanitaire



Le Professeur François Carré nous interpelle :

« Nous devons tous prendre conscience que nous sommes aujourd'hui face à un tsunami sociétal d'inactivité physique et de sédentarité, qui représente un véritable enjeu de santé publique. En effet, la capacité physique des enfants et adolescents baisse régulièrement, mais il est possible d'inverser rapidement cette courbe en incluant une activité physique individualisée de courte durée dans les cours d'éducation physique habituels. »



Pr François Carré,

Professeur en cardiologie,
Président du collectif pour
une France en forme.

Les Parcours du Cœur scolaires : l'expérience bretonne

En 2016, l'Association de Cardiologie Bretagne, sous la présidence du Dr François PAILLARD, a créé un comité de pilotage et lancé les Parcours du Cœur scolaires sur l'Île-et-Vilaine, le Morbihan et les Côtes d'Armor. L'objectif était de promouvoir, auprès des élèves de CM1-CM2 et de collèges, les comportements favorables à la préservation de leur capital santé. En effet, les habitudes de vie acquises dans l'enfance conditionnent très fortement l'apparition des facteurs de risque puis des maladies cardiovasculaires chez l'adulte. Quatre ateliers sont proposés : Activité physique / Tabac / Alimentation / Gestes Qui Sauvent.

Ces Parcours du Cœur scolaires se sont déroulés dans 29 villes, 166 établissements et ont mobilisé 5 000 enfants.

Des différents sites ressortent une forte implication des référents locaux, une satisfaction unanime des intervenants sur la clarté et l'aspect didactique des fiches ateliers, sur l'accueil dans les établissements, sur la participation des élèves. Les enseignants reconnaissent une grande cohérence avec le programme de cycle 3, la compétence des intervenants professionnels et bénévoles et la pertinence du contenu des ateliers.



LE PARCOURS DU CŒUR ENTREPRISES

Le Parcours du Cœur est un outil de responsabilité sociale d'entreprise (RSE) au service de la démarche de bien-être au travail.

Les entreprises et les institutions prennent en compte de plus en plus fréquemment l'activité physique et les conseils de prévention dans leurs démarches de santé et de qualité de vie au travail. Les Parcours du Cœur représentent un réel outil fédérateur.



Le Parcours du Cœur répond à une attente des salariés et s'inscrit très naturellement dans les actions de RSE.



Organiser un Parcours du Cœur pour agir sur le bien-être au travail !

Vous cherchez une action à mettre en place dans les entreprises ou au sein de votre collectivité pour mobiliser vos salariés ? Le Parcours du Cœur est facile à réaliser ! Avec une vision positive de la prévention santé et du bien-être, il agit sur la cohésion de groupe et la communication interne. À cet effet, des kits complets sont à votre disposition pour organiser un Parcours du Cœur : un affichage pour inciter les salariés à prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, à se lever régulièrement et à s'informer sur l'équilibre alimentaire, la possibilité d'organiser une conférence animée par un cardiologue sur les thématiques de prévention-santé (alimentation, tabac, stress au travail, sédentarité et autres facteurs de risques...) ou encore une initiation aux gestes qui sauvent.



EN PRATIQUE

Comment organiser un parcours du cœur ?

1

DÉFINIR PRÉCISÉMENT VOTRE PROJET :

objectif, périmètre, budget, calendrier, public ciblé, thématiques, site...

2

S'INFORMER DES STRUCTURES DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE DANS VOTRE COMMUNE :

solliciter le Club Cœur et Santé,
l'Association de Cardiologie régionale, qui pourront vous aider
dans vos démarches et vous accompagner dans votre projet
Retrouvez l'Association de Cardiologie et le Club Cœur
et Santé le plus proche de chez vous : www.fedecardio.org

3

S'INSCRIRE SUR LE SITE INTERNET DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE :

vous recevrez un kit contenant affiches, banderoles,
diplômes GQS et brochures.

4

IDENTIFIER ET MOBILISER LES RESSOURCES :

communauté éducative, associations de parents d'élèves,
infirmier/ère scolaire, communauté médicale, diététicien/ne,
éducateur/trice sportif, Sécurité civile, pompiers,
maison de santé, DRH, bénévoles...

5

STRUCTURER VOTRE PARCOURS :

atelier, vidéo, quiz, débat, durée...

6

ÉVALUER :

questionnaires de satisfaction,
de connaissances post-parcours et à 3 mois.

DES PARTENAIRES ENGAGÉS

La Fédération Française de Cardiologie s'est entourée de partenaires qui soutiennent le développement des Parcours du Cœur, pour en élargir l'audience, parmi lesquels :



Fédération **Sportive Éducative**
de l'Enseignement Catholique



Fédération Nationale
Sport en Milieu Rural



ASSOCIATION DES MAIRES DE FRANCE ■ ■ ■
ET DES PRÉSIDENTS D'INTERCOMMUNALITÉ



**MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE
ASSOCIATIVE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ,
DES SOLIDARITÉS
ET DES FAMILLES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

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

