

Une information complète  
à télécharger gratuitement  
sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

## Le Cœur est aussi féminin !

Les femmes décèdent davantage que les hommes de maladies cardiovasculaires... Elles sont la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité pour elles, avec 8 fois plus de décès que le cancer du sein !

Depuis qu'elles ont adopté les mêmes mauvaises habitudes de vie que les hommes (tabac, alcool, stress, manque d'exercice physique...), les femmes sont victimes d'accidents cardiovasculaires de plus en plus jeunes ! Elles doivent se mobiliser

activement, sans plus tarder, en particulier aux trois phases clés de leur vie hormonale : contraception, grossesse et ménopause.

La Fédération Française de Cardiologie Nord – Pas de Calais organise des Rencontres d'information « Le Cœur est aussi féminin » dans les grandes villes de la région, avec le soutien de Apreva mutuelle.



Pour connaître les dates  
des prochaines Rencontres  
« Le Cœur est aussi féminin » :  
**03 20 44 51 71**  
ou [fedecardionpc@yahoo.fr](mailto:fedecardionpc@yahoo.fr)

## Rejoignez-nous !

Chaque année, plus de 140 000 personnes décèdent de maladies cardiovasculaires en France, soit environ 400 par jour. Elles sont la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans.

Dans le Nord – Pas de Calais, la surmortalité est de + 27 % par rapport à la moyenne nationale.

La Fédération Française de Cardiologie Nord – Pas de Calais est l'une des 26 Associations Régionales de Cardiologie qui constituent la Fédération Française de Cardiologie.

Association reconnue d'utilité publique, ses moyens financiers proviennent exclusivement de la générosité du public (dons, legs, donations, assurance-vie...) et des entreprises partenaires (mécénat, dons).



**Soyez vous aussi un acteur de la santé, en faisant un don à la Fédération Française de Cardiologie, en devenant bénévole ou en relayant nos actions de prévention autour de vous.**

## Contactez-nous !



**03 20 44 51 71**  
[fedecardionpc@yahoo.fr](mailto:fedecardionpc@yahoo.fr)  
[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

 [www.facebook.com/fedecardionpc](https://www.facebook.com/fedecardionpc)

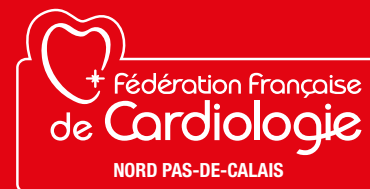
Ce document a été réalisé grâce au soutien de Apreva mutuelle

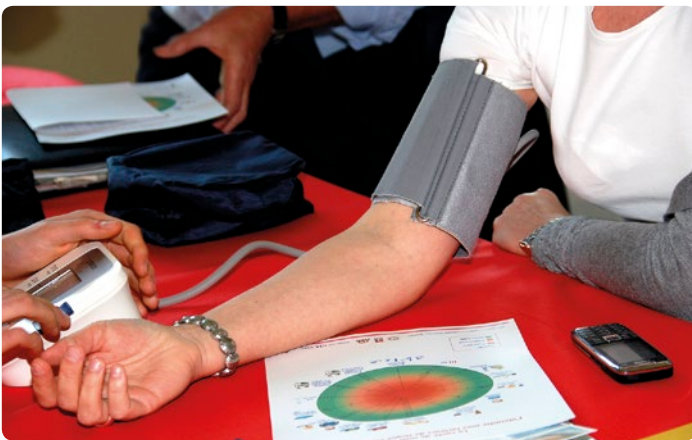


Fédération Française de Cardiologie Nord – Pas de Calais  
Hôpital Cardiologique • Niveau 8 • Médecine Vasculaire et HTA  
Bd du Pr Jules Leclerc • 59037 Lille Cedex

# Ensemble, faisons reculer les maladies cardiovasculaires

1<sup>ère</sup> cause de décès  
chez les femmes  
et les plus de 65 ans





## Les Clubs Cœur et Santé

### Prévention

Une vingtaine de Clubs Cœur et Santé organisent des actions de prévention dans les principales villes de la Région : Gestes qui Sauvent, contrôle de la pression artérielle, dépistage des facteurs de risque cardiovasculaire, conseils diététiques...



### Réadaptation des cardiaques

15 Clubs Cœur et Santé proposent aux personnes ayant une maladie cardiovasculaire un réentraînement à l'effort, par un éducateur sportif ou un kinésithérapeute ayant reçu une formation spécifique.

Deux séances d'une heure trente par semaine aident à retrouver une vie normale après un accident cardiaque ou lors d'une maladie.



Pour trouver le Club Cœur et Santé le plus près de chez vous :  
[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)  
 ou 03 20 44 51 71  
 ou [fedecardionpc@yahoo.fr](mailto:fedecardionpc@yahoo.fr)

## La Recherche en Cardiologie



La recherche en Cardiologie est essentielle pour découvrir de nouveaux traitements contre l'insuffisance cardiaque, les troubles du rythme, l'athérosclérose, l'hypertension artérielle...

La recherche permet de mettre au point de nouveaux protocoles d'intervention pour optimiser les chances de guérir d'un infarctus, d'une maladie du cœur ou des vaisseaux ou encore d'une malformation congénitale : coronarographie, pontage, opération du cœur, transplantation cardiaque...



Davantage d'informations sur la Recherche en Cardiologie sur :  
[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)  
 ou 03 20 44 51 71  
 ou [fedecardionpc@yahoo.fr](mailto:fedecardionpc@yahoo.fr)



## Les Parcours du Cœur



Chaque année dans le Nord – Pas de Calais, les Parcours du Cœur sont le **premier événement de prévention-santé de France**. Ils rassemblent près de 450 comités locaux d'organisation, 350 établissements scolaires et plus de 100 000 participants !

C'est l'occasion de découvrir ou de redécouvrir le plaisir de l'activité physique.

Pratiquée régulièrement (30 minutes 3 ou 4 fois par semaine), elle diminue par deux le risque d'accident cardiovasculaire !

Les villages-santé au départ des principaux Parcours donnent aussi des conseils d'hygiène de vie.

Pour organiser un Parcours du Cœur ou y participer :  
[www.fedecardio.org/parcoursducoeur](http://www.fedecardio.org/parcoursducoeur)  
 ou 03 20 44 51 71  
 ou [fedecardionpc@yahoo.fr](mailto:fedecardionpc@yahoo.fr)

