



Direction générale de la Santé

Paris, le 28 septembre 2019

Journée mondiale du cœur (29 septembre 2019) :

La prévention est l'affaire de tous.

En France, avec plus de 143 000 décès en 2016, les maladies cardio-neurovasculaires sont la première cause de décès chez les femmes, la seconde chez les hommes. Le nombre de personnes atteintes augmente avec le vieillissement de la population. Plus de 350 000 personnes sont hospitalisées par an pour maladie cardio-neurovasculaire aiguë.

Or on peut prévenir de nombreuses maladies d'origine cardio-vasculaire. Chacun peut agir pour de meilleures habitudes de vie : arrêter le tabac, adopter une alimentation équilibrée, maintenir une activité physique régulière, réduire les comportements sédentaires, réduire sa consommation d'alcool, agir sur le stress, réduire un surpoids. Avec les professionnels de santé, il s'agit d'évaluer le risque et réduire les facteurs cliniques tels que l'hypertension artérielle, le diabète de type 2, l'hypercholestérolémie, l'obésité ou certains troubles du rythme cardiaque. L'amélioration des habitudes de vie, et les traitements médicamenteux si nécessaires, se complètent pour réduire un risque souvent multiple.

Alimentation, activité physique, tabagisme : des actions concrètes du plan interministériel Priorité Prévention pour permettre à chacun d'agir sur sa santé.

Agir sur son alimentation en se guidant sur la qualité nutritionnelle des aliments de tous les jours. Le **Nutriscore**, facilement identifiable et interprétable, est aujourd'hui apposé sur plus de 25% des aliments retrouvés en magasins. On peut aussi consulter et **suivre les recommandations nutritionnelles**, récemment mises à jour, qui sont accessibles sur le site www.mangerbouger.fr, ainsi que **les repères de consommation d'alcool** « maximum 2 verres par jour et pas tous les jours ».

Arrêter le tabagisme est bénéfique quelle que soit sa consommation. Un ancien fumeur verra son risque d'infarctus du myocarde se réduire dès les premiers jours et se rapprocher de celui d'un non-fumeur après 5 ans de cessation. Le nombre de fumeurs quotidiens a baissé de 1,6 million entre 2016 et 2018, grâce au remboursement des traitements de substitution nicotinique, aux actions des professionnels de santé et à l'opération nationale #MoisSansTabac, Mais un adulte sur 4 (parmi les 18-75 ans) est encore fumeur quotidien, et le renouvellement de l'opération nationale #MoisSansTabac viendra les soutenir s'ils désirent s'arrêter en 2019.

Maintenir une activité physique régulière (au moins 30 minutes d'activité physique par jour) réduit les risques de maladies cardio-vasculaires. Mais elle diminue aussi d'environ 30% les risques de décès ou de ré-hospitalisation chez les personnes ayant souffert d'un syndrome coronarien aigu (crise cardiaque). Pour les patients atteints de maladies chroniques, dont les maladies cardiovasculaires et le diabète, l'objectif est de développer l'activité physique adaptée et de renforcer sa prescription par les médecins.

Se former aux gestes de premier secours car prévenir c'est aussi porter secours. En France, 40 000 morts subites surviennent chaque année. Le taux de survie est inférieur à 10%, mais la chance de survie est beaucoup plus élevée si un massage cardiaque a été pratiqué par un témoin.

En cas de survenue d'un accident cardio-neurovasculaire, chaque minute compte. Toute personne témoin d'un arrêt cardiaque soudain doit oser les gestes qui sauvent : APPELER, MASSER, DEFIBRILLER. Généraliser les formations, tout au long de la vie est une des mesures phares du plan priorité prévention. L'accès au défibrillateur automatisé externe (DAE) est renforcé par l'obligation des établissements recevant du public de s'équiper, et la mobilisation des pouvoirs publics et des partenaires pour assurer l'accessibilité, la géolocalisation et un bon état de fonctionnement des DAE.

Pour plus d'informations :

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-cardiovasculaires/article/les-maladies-cardiovasculaires>

<https://solidarites-sante.gouv.fr/systeme-de-sante-et-medico-social/strategie-nationale-de-sante/priorite-prevention-rester-en-bonne-sante-tout-au-long-de-sa-vie-11031/>

Contact presse : presse-dgs@sante.gouv.fr Tel : 01 40 56 84 00