



30.03.2016 – 10:40 Uhr

## Mieux mettre à profit son potentiel de santé avec le nouveau Coach Swissheart

Berne (ots) -

Le Coach Swissheart aide à découvrir rapidement son risque cardio-vasculaire personnel et à améliorer sa santé de manière ciblée. Cet outil en ligne de la Fondation Suisse de Cardiologie est le nouveau compagnon des personnes présentant des facteurs de risque cardio-vasculaires et de toutes celles qui veulent prendre leur santé cardiaque en main.

Nombre d'infarctus du myocarde et d'attaques cérébrales pourraient être évités. En effet, ils ne sont pas une simple fatalité, mais sont causés par des facteurs en grande partie maîtrisables: tabagisme, activité physique, alimentation, poids, stress, tension artérielle, lipidémie et glycémie. Il suffit d'une dizaine de minutes pour donner au nouveau Coach Swissheart de la Fondation Suisse de Cardiologie les indications personnelles sur la base desquelles il calcule l'âge cardiaque et le risque cardio-vasculaire. Il s'agit du premier outil en ligne suisse capable, par un test simple, de saisir les huit facteurs pertinents pour la santé et d'en déduire un profil de risque personnel. Il a été élaboré en coopération avec des spécialistes du cœur et de la prévention sur la base de grandes études scientifiques.

### Prendre ses responsabilités pour sa santé

«Connaître ses risques signifie pouvoir agir pour y remédier. Le Coach Swissheart est l'instrument idéal à cet effet», souligne le professeur Andreas Hoffmann, cardiologue bâlois et président de la Commission Patients de la Fondation Suisse de Cardiologie. Modifier son mode de vie de manière ciblée permet de prévenir l'infarctus du myocarde et d'autres maladies cardio-vasculaires graves ou d'influencer favorablement leur évolution. C'est pourquoi le Coach Swissheart détermine non seulement le risque, mais montre aussi le potentiel de santé personnel et fait des suggestions concrètes pour mieux en tirer profit. En outre, l'outil en ligne consigne les progrès accomplis dans le temps.

«Avec le Coach Swissheart, nous voulons contribuer à la prévention, aussi bien pour les personnes intéressées par leur santé que pour celles présentant des risques cardio-vasculaires», dit Christa Bächtold, responsable du secteur Patients de la Fondation Suisse de Cardiologie. L'outil en ligne est simple et peut être utilisé gratuitement sous [www.swissheartcoach.ch](http://www.swissheartcoach.ch). Il fonctionne sur n'importe quel ordinateur ou tablette disposant d'une connexion Internet et ne nécessite ni logiciel particulier, ni appli. Toutes les données peuvent être enregistrées de manière sûre et imprimées sous forme de rapport complet. «Le Coach Swissheart permet ainsi également de se préparer de manière optimale à sa prochaine consultation médicale», explique Christa Bächtold.

Ce communiqué de presse et des visuels sont disponibles sous [www.swissheart.ch/medias](http://www.swissheart.ch/medias)

Les informations scientifiques de fond sur le Coach Swissheart sont disponibles sous [www.swissheartcoach.ch/fr/professionnels/info](http://www.swissheartcoach.ch/fr/professionnels/info)

Contact:

Christa Bächtold, responsable du secteur Patients  
Fondation Suisse de Cardiologie  
Téléphone 031 388 80 96  
[baechtold@swissheart.ch](mailto:baechtold@swissheart.ch)