27.09.2016 – 08:15 Uhr

Journée mondiale du coeur le 29 septembre 2016: Connaître son risque, améliorer sa santé cardiaque

Berne (ots) -

À l'occasion de la Journée mondiale du coeur, la Fondation Suisse de Cardiologie attire l'attention sur le fait que quelques actions simples nous permettent de faire beaucoup pour notre santé cardiaque. L'important est de connaître son risque et ses potentiels de santé personnels. L'outil en ligne «Coach Swissheart» calcule l'âge cardiaque et le risque, révèle les effets positifs d'un mode de vie sain et donne des conseils concrets de mise en oeuvre au quotidien.

Les maladies cardio-vasculaires telles qu'hypertension artérielle, infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque ou attaque cérébrale sont les principales causes de consultations médicales et d'hospitalisations et, avec 10 milliards de francs par an, entraînent les coûts directs les plus élevés de toutes les maladies chroniques. Mais surtout, elles portent atteinte à la qualité de vie des personnes touchées et sont responsables de nombreuses années de vie perdues. Or, les maladies cardio-vasculaires ne sont pas une simple fatalité: neuf infarctus du myocarde et attaques cérébrales sur dix sont influencés par des facteurs que l'on peut mesurer et contrôler. En connaissant son risque personnel, on peut agir pour optimiser par soi-même sa santé cardiaque.

À cet effet, la Fondation Suisse de Cardiologie a développé le «Coach Swissheart» en coopération avec des spécialistes du coeur et de la prévention et en se basant sur de vastes études scientifiques. À l'aide de données personnelles, cet outil en ligne facile à comprendre pour le profane calcule l'âge cardiaque et le risque cardio-vasculaire personnel, révèle les potentiels de santé et fait des suggestions concrètes pour la mise en oeuvre au quotidien. En plus de l'âge, du sexe, des prédispositions génétiques et des antécédents de maladies, il tient compte de tous les facteurs pouvant être modifiés: tabagisme, activité physique, alimentation, poids corporel, stress, tension artérielle, lipidémie et glycémie.

La recette d'un mode de vie sain peut sembler simple: activité physique régulière, suffisamment de détente, alimentation méditerranéenne, ne pas fumer. Mais modifier son mode de vie, c'est souvent plus facile à dire qu'à faire. L'outil en ligne offre des conseils et des informations qui soutiennent l'usager. Son utilisation est gratuite sous www.swissheartcoach.ch.

Ce communiqué de presse et des visuels sont disponibles sous www.swissheart.ch/medias

Les informations scientifiques de fond sur le Coach Swissheart sont disponibles sous 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

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/fr/pm/100011669/100793428 abgerufen werden.