

Madame la ministre des Solidarités et de la Santé, je vous remercie très sincèrement d'être avec nous aujourd'hui. Je connais votre attachement aux actions de prévention et je le partage en tous points.

Je remercie également, Madame la Ministre des Sports pour son implication dans la santé, j'aurai l'occasion de lui dire tout à l'heure...

Et je remercie tous les partenaires des Parcours du Cœur qui sont dans la salle d'être ici avec nous pour témoigner de leur engagement à nos côtés.

« Les maladies cardio-vasculaires tuent sans prévenir mais ne frappent pas par hasard ! Aujourd'hui, s'il n'est pas possible de tout prévenir, dans bien des cas, la prévention dépend d'une modification des comportements ». (Pr A. Vacheron, Académie de Médecine)

La prévention doit devenir culturelle en France, comme c'est déjà le cas dans plusieurs pays d'Europe. Elle est à initier dès l'enfance, en insistant sur les mesures d'hygiène de vie optimale, en impliquant les parents, les enseignants et les professionnels de santé.

La France est en train de rattraper son retard en matière de prévention avec un système de santé jusqu'alors à dominance curative, axé davantage sur les soins aigus.

Le «développement d'une politique volontariste de prévention » était très attendu par tous les professionnels et les bénévoles qui oeuvrent pour une prévention au plus près de chaque foyer français.

J'insisterai ce soir plus spécifiquement sur la notion de prévention primordiale, encore peu connue en France.

Située en amont de la prévention primaire, elle consiste en une approche populationnelle pour favoriser l'adoption d'une bonne hygiène de vie, pour tenir éloignés les principaux facteurs de risque cardio-vasculaires.

Ce concept de santé optimale, repose sur 7 critères, très simples, associés à une bonne santé CV, quel que soit l'âge : activité physique régulière (idéalement 30 minutes par jour), non-fumeurs depuis au moins 12 mois, alimentation équilibrée, IMC < 25, taux de sucre, taux de cholestérol total et la PA normaux.

La prévention primordiale sous-tend l'éducation à la santé en milieu scolaire, au travail et tout particulièrement auprès des populations les plus précaires souvent en rupture de soins.

La prévention est également citoyenne !

Les maladies cardio-vasculaires sont des maladies du mode de vie et les combattre représente un réel enjeu de société.

Nous ne devons pas attendre d'être malade et pris en charge par l'Assurance maladie.

Il faut se prendre en main avant, c'est un acte citoyen, une démarche de prévention « éco-responsable ».

L'engagement de chaque Français en faveur de sa propre santé est une contribution majeure à la pérennité de notre système solidaire de protection sociale.

La prévention est l'affaire de tous, efficace à tout âge.

Les actions de prévention développées par la Fédération Française de Cardiologie visent notamment les enfants, en les incitant à pratiquer une activité physique régulière. Les enfants de 9 à 16 ans ont vu leur capacité cardio-vasculaire diminuer de 25% depuis 40 ans.

En cause : le manque d'activité physique, la sédentarité, la progression du surpoids et de l'obésité...

Nous avons lancé en 2017 une campagne de communication interpellante sur le sujet.

Film Les chutes

Affiche Cœur -25%

Ce type de campagne n'a d'intérêt que s'il déclenche un mouvement d'ensemble, une mobilisation autour de l'importance de donner à nos enfants l'envie de bouger. Votre présence ici

aujourd'hui nous encourage à poursuivre nos actions.

Mais les enfants ne sont pas les principales victimes de la sédentarité et de l'inactivité physique.

Depuis dix ans en France, le temps passé par les adultes devant des écrans est passé de 3h10 par jour à 5h07 en moyenne, soit une augmentation de 53%. (44% chez les hommes et 66% chez les femmes).

On observe en parallèle une baisse générale préoccupante (- 16 %) de la proportion de femmes physiquement actives, phénomène particulièrement marqué chez les 40-54 ans (- 22%). Seulement 53% des femmes en France suivent les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en matière d'activité physique.

Vous allez découvrir notre nouvelle campagne sur ce sujet. Elle sera diffusée à partir de ce soir et jusqu'à fin mars sur TF1.

Film Journée Pourrie

Si les petits désagréments de la vie quotidienne peuvent avoir l'avantage de nous pousser à marcher plus, on peut aussi le faire spontanément ! C'est là qu'interviennent les Parcours du Cœur, dont l'objectif est de faire la promotion de l'activité physique et de l'hygiène de vie.

L'idée n'est pas de bouger une fois par an, mais de donner l'envie de bouger chaque jour un peu. 30 minutes de marche par jour diminuent de 20% le risque d'infarctus du myocarde. Mais c'est aussi bénéfique pour beaucoup d'autres maladies.

Un mot enfin sur notre engagement associatif. Il nous mobilise quotidiennement à porter partout en France, les messages de prévention, grâce à un formidable déploiement d'acteurs. Un grand merci à tous les bénévoles qui œuvrent avec fidélité, sans compter leur temps ni leur énergie, à l'organisation des Parcours du Cœur et d'autres actions menées par la Fédération Française de Cardiologie. Un engagement militant au service de la santé publique, pour faire perdre du terrain aux maladies cardio-vasculaires.

Merci à vous d'avoir répondu à notre appel et de soutenir le développement des Parcours du Cœur. Ils constituent un véritable mouvement collectif. Ils impliquent une coordination efficace entre tous les acteurs. Continuons à œuvrer à cette prévention citoyenne.

L'appui des pouvoirs publics nous sera précieux, pour aller plus loin, tous ensemble.