

TOUS ENSEMBLE POUR la journée du cœur

4<sup>ème</sup> édition dans  
4 villes en FRANCE



Thème de la journée :  
BOUGE POUR LE CŒUR

# la journée du cœur

ENTRÉE GRATUITE

## VENDREDI 10 FÉVRIER STRASBOURG

### Salle de l'Aubette - Place Kléber

plus d'infos sur : [www.journeeducoeur.org](http://www.journeeducoeur.org)

Alliance du Cœur, union nationale d'associations et de fédérations de patients, organise en partenariat avec ALSACE CARDIO, ATOUT 35, ATOUT CŒUR 44 et l'AFMOC Franche Comté, la Journée du Cœur, les 9, 10 et 11 Février 2017. Audincourt, Nantes, Rennes et Strasbourg s'appretiennent à accueillir cette manifestation d'envergure nationale qui se déroulera avec l'ensemble des acteurs de la Communauté du Cœur.



Avec le soutien institutionnel de la Haute Autorité de Santé (HAS)

# PROGRAMME JOURNÉE DU CŒUR 10 Février 2017

## LE SPORT, L'ATOUT CŒUR

Mieux vaut prévenir que guérir. Comment ? En faisant du sport !

Pour éviter les accidents cardiaques et mieux vivre avec une maladie du cœur, quelques heures d'exercices physiques par semaine peuvent vous éviter le pire. Notre cœur, ce muscle vital a besoin d'être stimulé dès le plus jeune âge pour rester tonique et en bonne santé comme le confirment de récentes études épidémiologiques.

Pour sa 4<sup>ème</sup> édition, la JOURNÉE DU CŒUR en partenariat avec la fédération Française de Cardiologie, bat pour le sport à **Strasbourg** pour sensibiliser le grand public et les professionnels de santé à la nécessité de pratiquer un sport en prévention des maladies cardiovasculaires.

### Strasbourg veut sensibiliser sur le cœur et l'activité physique.

**Pourquoi faire de l'exercice diminue les risques cardiovasculaires ?** Selon l'OMS, la sédentarité est l'un des dix facteurs de risque de mortalité dans le monde. Un adulte sur quatre manque d'exercice et plus de 80% des adolescents n'ont pas d'activité physique suffisante. Alors que 30 minutes d'exercice par jour permettent de maintenir son cœur en bonne santé, 60 minutes aide à garder son poids de forme quel que soit son âge. Une solution s'impose : pour vivre plus longtemps, il faut bouger régulièrement !

### Au programme de cette journée :

- |               |  |
|---------------|--|
| 9h30          | <b>Café d'Accueil</b>  |
| 9h45          | <b>Ouverture par M. le Maire et Philippe Thébault, Président d'Alliance du Cœur</b>  |
| 10h00 / 11h30 | <b>Conférence « Les cellules souches pour réparer le cœur »<br/>Pr Menasché ; le Dr Criquet Directeur Médical, CellProthera et<br/>le Dr Quintana Directeur de Recherche chez Viscofan</b> |
| 11h30 / 12h30 | <b>Atelier culinaire avec Marc (ex chef du Restaurant des Têtes) et<br/>les diététiciennes de l'AFDN</b>   |
| 12h30         | <b>Pause - les stands restent ouvert</b>   |
| 13h30 / 14h30 | <b>Atelier sur le sel avec les diététiciennes de l'AFDN</b>  |
| 14h30 / 15h30 | <b>Conférence « Cœur et Activité physique » par le Dr THUET de<br/>l'UGECAM et « sport sur ordonnance » par le Dr Feltz</b>  |
| 15h30 / 17h00 | <b>Visite des stands et Ateliers divers</b>  |
| -----         |  |
| 14h30 / 15h30 | <i>1<sup>ère</sup> Marche nordique avec la Ville de Strasbourg<br/>(Parcours Vitaboucle) Départ depuis l'Accueil</i>   |
| 15h45 / 16h45 | <i>2<sup>ème</sup> Marche nordique avec la Ville de Strasbourg<br/>(Parcours Vitaboucle) Départ depuis l'Accueil</i>   |

**ENTRÉE GRATUITE** ➔ plus d'infos sur : [contact@alliancecoeur.fr](mailto:contact@alliancecoeur.fr)  
et 06 80 21 63 81

### Partenaires de la journée du Cœur Strasbourg

Ville de Strasbourg, CPAM, ATOUT AGE, MSA, MGEN, MFA, CAMIEG, REDOM, RCPO, UPPC, AMIRA, France AVC, Coup d'pouce, COTRAL, ANCC, AFDN, JSK, Bien Etre Strasbourg, Cardia pulse, ADOT 67, ACTIV'DIAB 67, SANOFI, BAYER, France Parkinson, URLICO 67, Air à Domicile, Chaîne Thermale de Bains les Bains, IREPS, AFD 67, Maison du Diabète.

Avec le soutien institutionnel de la Haute Autorité de Santé (HAS)