



MON CŒUR EN REGION 2017

Thématique 2017 : LE CŒUR ET LE SPORT

Je bouge pour mon cœur

L'activité physique au quotidien peut sauver la vie ! Et 30 minutes d'exercice par jour suffisent.

Pas besoin de courir le marathon ou de gravir l'Everest pour muscler son cœur. La pratique régulière de sports tels que la marche, la natation, le jogging... pour peu que celui-ci soit adapté à votre âge, votre corpulence, votre état de santé, permet de réduire de 25 à 30 % les risques d'accidents cardio-vasculaires. Et quand ce rendez-vous sportif se fait dans le plaisir et la convivialité, les bénéfices pour votre cœur sont 100% garantis. Bouger pour protéger son cœur est devenu essentiel quand l'inactivité représente une réelle menace de maladie.

Le 29 septembre et 6 octobre 2017, l'**Alliance du Cœur**, **Cardio Franche-Comté** et **Alsace Cardio** font équipe pour sensibiliser le grand public à la pratique quotidienne d'une activité physique pour mieux protéger son cœur, et cela dès le plus jeune âge. Pendant toute une journée autour de la thématique « Cœur & Sport », des professionnels de la santé, des nutritionnistes, des animateurs sportifs, ... informeront et échangeront avec le public, seront à l'écoute de vos questions lors de conférences-débats, d'ateliers pratiques et différentes animations imaginées pour mieux comprendre les problèmes de cœur.



Dole - Région Bourgogne Franche-Comté
Le 29 septembre à la Marie de Dole
« L'alimentation peut faire mal au cœur »

Trop de sel, trop de graisse... favorisent les risques d'hypertension et à terme les maladies cardio-vasculaires. Et en particulier chez les adolescents dont la plupart se nourrissent dans les « *Fast food* » où les aliments contiennent beaucoup trop de graisses saturées, d'acides gras, de sucre et de sel. Un cocktail considéré comme très dangereux pour la bonne santé du cœur. En abaissant de quelques grammes notre consommation de sel tout en privilégiant les fruits et les légumes dans nos assiettes, les risques diminuent de manière drastique : entre 44 et 63% chez les adolescents et jeunes adultes souffrant d'hypertension et entre 30 et 43% chez les adultes, selon une étude américaine menée par l'Agence nationale de sécurité sanitaire. L'OMS préconise également de baisser l'absorption de sel de quelques grammes, soit de 5% au lieu de 9% en moyenne. Votre cœur vous en sera gré !

Au programme de cette journée consacrée au « Cœur et sport » :

Conférences :

« **Cœur et Sport** » par **Nicolas Tabard**, animateur d'activité physique adaptée à l'espace santé de Dole

« **Quelle alimentation pour mon cœur et mes artères ?** », par le **Dr Pascal Jobez**, maire adjoint chargé de la santé pour la ville de Dole.

Table ronde et débat animée par le journaliste Emmanuel Langlois à France Info avec le **Dr Pascal Jobez et sa fille Charlotte** atteinte de maladie cardiaque congénitale.

Rendez-vous sur les 7 stands et ateliers pour vous informer sur comment identifier et remédier aux risques de maladies cardio-vasculaires liées au diabète, l'obésité, l'alcoolisme, ... en adoptant une meilleure alimentation, les gestes qui sauvent, la pratique du sport...



« Mon cœur en Région 2017 »

A Dole Le 29 septembre 2017 de 10 heures à 16 heures 30.

Mairie de Dole, Place de l'Europe 39100 Dole

Ouverture par Monsieur Jean Marie SERMIER, Maire de Dole, Monsieur Bernard PERRIGUEY, Président de Cardio Franche-Comté et Monsieur Philippe THEBAULT Président d'Alliance du Cœur.

Conférences :

10 H 00 : Nicolas TABARD Espace Santé DOLE « **Cœur & Sport** »

15 H 00 : Docteur JOBEZ , Maire adjoint de la santé de la ville de DOLE « **Quelle alimentation pour mon cœur et mes artères ?** »

16H30 : Interview du Docteur JOBEZ et de sa fille par Emmanuel LANGLOIS, journaliste à France INFO.

Stands et ateliers : Animation toute la journée

- Stand Cardio Franche Comté
- Stand Fédération Française des Diabétiques.
- Stand Espace Santé : lieu d'information sur les ressources en santé du Nord Jura
- Stand France AVC 39
- Stand Eliséa : Association d'Entraide des Patients de la Chirurgie de l'Obésité
- Stand VIE LIBRE : Mouvement National de buveurs guéris, d'abstinents volontaires, de sympathisants pour la guérison des victimes de l'alcoolisme.
- Stand ACFC Dépistage IMC, Tension, diabète cholestérol + Gestes des premiers secours et défibrillateur par FFSS.
- **17 H 00 :** Pot de l'amitié à partir de 17H dans la salle des mariages.

PARTENAIRES



CONTACT PRESSE :

Télédiff Conseil - Sylvie Billard - Tél : 06 08 91 08 21- contact@telediffconseil.fr

