



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.





**Colmar – Région Grand Est
Le 6 octobre 2017- Salle des
Catherinettes**

« La diététique au service du cœur »

Thématique : l'alimentation et le cœur

Manger sainement favorise la bonne forme de votre cœur. Pour cela, choisir une alimentation équilibrée est essentiel pour lutter contre les facteurs de risques de cardiopathies et d'AVC dus entre autre au surpoids, au diabète, à la tension artérielle,... Selon l'OMS, réduire l'apport en sel dans son alimentation, consommer des fruits et légumes, pratiquer une activité physique régulière, sans oublier l'arrêt du tabac et la consommation d'alcool nocif contribuent à diminuer les accidents du cœur. Inciter le public à adopter de nouvelles habitudes pour composer des assiettes saines et s'y tenir est un vrai challenge.

Conférences de chirurgiens et professeurs en médecine, spécialistes du cœur :

- « **L'insuffisance cardiaque** » par le **Dr Jean Pierre Monassier**, cardiologue au Groupe du Diaconat à Colmar.
- « **La greffe cardiaque et le cœur artificiel** » par le **Dr Michel Kindo**, chirurgien cardiaque, responsable des assistances ventriculaires et des cœurs artificiels, à l'hôpital universitaire de Strasbourg.
- « **Les cellules souches pour réparer le cœur** » par le **Dr Antony Criquet**, directeur médical de CellProthea, société de biotechnologie médicale, pionnier de la régénération cardiaque cellulaire.
- « **Jeune et cardiaque** » par le **Dr Jelena Radojevic-Liegeois**, cardiologue à Strasbourg.

Ateliers culinaires animés par l'ex **chef cuisinier** du restaurant des Têtes à Colmar et des **diététiciennes** de l'AFDN (organisation professionnelle française des diététiciens)

Ateliers divers : dépistage du diabète, apprendre les gestes qui sauvent, ...

Quand ? : vendredi 6 octobre de 9h30 à 17h

Où : Salle des Catherinettes, 8 rue Kléber, 68000 Colmar

CONTACT PRESSE

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



Mon Coeur en Région 2017

A Colmar le 6 Octobre 2017- De 9 heures 30 à 17 heures

Salle des Catherinettes - COLMAR

9h30 : Café d'accueil

9h45 : Ouverture par M. Gilbert Meyer, Maire de Colmar et M. Philippe

Thebault Président d'Alliance du Cœur.

Conférences :

10h00 – 11h30 : Conférence « **L'insuffisance cardiaque** » par le Dr Monassier

« **La greffe cardiaque et le cœur artificiel** » par le Dr Kindo

« **Les cellules souches pour réparer le cœur** » par le Dr Criquet.

11h30 – 12h30 : Atelier culinaire avec l'association EPICES présidée par Madame Haeberlin et des diététiciennes de l'AFDN

PAUSE repas

13h30 – 14h30 : Conférences « **Jeune et cardiaque** » par le Dr Radojevic

14h30 – 15h30 : Conférence-débat sur l'alimentation « **bonne pour le cœur** »

par les diététiciennes de l'AFDN

15h30 – 16h00 : Qi Gong par MSA par Madame Collardey

16H00 - 17H00 : Animation sur les stands

Toute la journée : Ateliers de dépistage du diabète, gestes d'urgence, gym douce, sophrologie, Thaï-Ji-Quan.

17H00 : Clôture

Cette journée sera animée par Emmanuel Langlois, journaliste à France Info.



Partenaires

ADIRAL - AFDN - Air à Domicile - AMIRA - APA'LIB - ANCC - CPAM 68 - France AVC - Chaîne Thermale du Soleil - Cardia Pulse - CDMRT 67 - CELLPROTHERA - COTRAL - confort Médical 67- Coup d'Pouce - INSULIB - Leucémie Espoir 67/68 - MGEN - NHC (Nestlé Home Care) -Réseau Santé Colmar Confort Médical Cernay - SFRS - Siel Bleu - SMUR Colmar - Tai Ji Quan Qi Gong - UPPC - PEP'C Colmar.



Nous contacter :



06 80 21 63 81



01 75 43 11 61

www.alliancecoeur.fr contact@alliancecoeur.fr

CONTACT PRESSE

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

