

Parce que le milieu professionnel représente un terrain particulièrement favorable pour informer, sensibiliser, repérer les risques et améliorer les comportements, **La Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône** se déplace dans les entreprises, les mutuelles, les collectivités locales et les associations qui souhaitent s'engager dans une démarche de prévention santé auprès de leur personnel.

Des infirmières, cardiologues, médecins, tabacologues, diététiciens animent des conférences, réalisent des tests et mesures pour dépister les risques cardio-vasculaires et *apprennent les trois gestes pour sauver une vie.*

Nos références : AG2R La Mondiale, Alptis, Basf Agro, le Crédit Agricole, Domitys, EDF, Engie Axima, La Banque Postale, la MFARA, Orange, RTE,...



Les conférences

Nos cardiologues proposent d'animer des conférences sur les thèmes des facteurs de risques cardio-vasculaires, de la prévention, du fonctionnement du cœur, de l'arrêt cardiaque, des gestes qui sauvent, ...



Initiations aux gestes qui sauvent

La Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône propose des séances interactives d'1h/1h30 pour des groupes de 12 personnes maximum.

Les sujets abordés lors d'un atelier aux gestes qui sauvent

- **Reconnaître l'arrêt cardiaque**
- **Appeler les secours**
- **Apprendre le massage cardiaque**
- **Savoir utiliser le défibrillateur**



Nous apportons notre matériel et les documents à offrir en fin de séance. Une attestation sera délivrée à chaque participant.



Les ateliers de dépistage

Les ateliers proposent un bilan complet de la condition cardio-vasculaire en évaluant les principaux facteurs de risque. A l'issue de l'évaluation du risque, les professionnels de santé proposent une prévention personnalisée susceptible d'améliorer la qualité de vie et d'éviter ou de retarder l'apparition de maladies cardio-vasculaires.

- **Prise de la tension artérielle et fréquence cardiaque**

La pression artérielle varie en fonction de la fatigue, de l'émotivité, du stress. Lors de cet atelier, une infirmière prend la mesure de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque. Après une analyse, elle explique et échange sur les résultats.



- **Dépistage de la glycémie et échange sur le cholestérol**



Le diabète est un ennemi du cœur et des artères mais il est aussi un facteur de risque accessible à la prévention. Pour le dépistage, le lecteur de glycémie permet d'obtenir votre glycémie capillaire à partir d'une simple goutte de sang prélevée au bout du doigt. Les chiffres sont interprétés en fonction des facteurs de risque et de l'état général de la personne.

- **Relevé du taux de CO dans l'air expiré et conseils à l'arrêt du tabac**

On ne le sait jamais assez, le cœur est le premier à souffrir du tabagisme. Même quand on fume peu, même depuis peu de temps, nos artères et donc notre cœur sont en danger. Nos infirmières et tabacologues proposent de faire des tests de Co dans l'air expiré et échange sur les conseils à l'arrêt du tabac.



- **Tests d'adaptation à l'effort**



Trop souvent, la « vie active » nous transforme en « sédentaires », pourtant l'activité physique est bénéfique pour le cœur et prévient la survenue des maladies cardio-vasculaires. Cardiologues et médecins évaluent la récupération cardiaque à l'effort, proposent un test d'activité physique et sont à l'écoute pour échanger sur le bilan de tous les résultats.

- **Conseils diététiques pour une alimentation équilibrée**

Une alimentation équilibrée est un excellent moyen de protection contre l'excès de cholestérol, le diabète ou l'obésité et favorise la santé du cœur. Une diététicienne vous donnera de nombreuses clefs et des conseils pour avoir une alimentation équilibrée, variée et régulière.



Qui sommes-nous ?

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires depuis plus de 50 ans. Association financée uniquement grâce à la générosité du public, reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est dirigée et animée par des cardiologues bénévoles. Présente partout en France, elle compte 27 associations régionales et plus de 250 Clubs Cœurs et Santé. Ses 4 missions : prévenir par l'information, accompagner les patients, promouvoir les gestes qui sauvent, financer la recherche.



Présidée par le Pr Bernard PIERRE, Cardiologue, La Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône est l'une des associations régionales. Elle couvre 5 départements : Rhône (69), Loire (42), Drôme (26), Ardèche (07) et Ain (01). Ses 19 Clubs Cœur et Santé accompagnent les cardiaques dans les activités de réadaptation.

Elle initie et pilote tout au long de l'année des actions d'information et de sensibilisation auprès du grand public mais aussi dans les écoles, les entreprises, les mairies, les hôpitaux.



Contact

Blandine Drouard
06 06 50 56 19 / 04 78 65 09 89
b.drouard@fedecardio-acvr.org

