

### Qui sommes-nous ?

**La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardiovasculaires depuis 60 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 : informer les publics, sensibiliser aux gestes qui sauvent, accompagner les personnes et soutenir la recherche.



Présidée par le Pr Bernard PIERRE, Cardiologue, la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône est l'une des 27 associations régionales. Elle couvre 5 départements : Rhône (69), Loire (42), Drôme (26), Ardèche (07) et Ain (01). Ses 18 Clubs Cœur et Santé accompagnent les cardiaques dans les activités de réadaptation. Elle initie et pilote des actions d'information et de sensibilisation dans les entreprises, les collectivités territoriales, les établissements scolaires, les hôpitaux et lors d'événements grand public.

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, auprès des collectivités territoriales, organismes de santé et associations qui souhaitent s'engager dans une démarche de prévention santé auprès de leurs collaborateurs, agents, adhérents.

Des professionnels de santé (infirmières, cardiologues, médecins, tabacologues, diététiciennes) animent des conférences, réalisent des tests et mesures pour dépister les risques cardiovasculaires et sensibilisent aux gestes qui sauvent.



### Initiations aux gestes qui sauvent

Assurées par des cardiologues expérimentés, médecins, infirmiers et secouristes, ces séances d'initiations accueillent 10 à 12 personnes pendant 1h/1h30. A la fin de la séance, des attestations sont délivrées avec un document pédagogique.

Les sujets abordés lors d'un atelier :

- **Agir en cas de malaise**
- **Reconnaître l'arrêt cardiaque**
- **Appeler les secours**
- **Apprendre le massage cardiaque**
- **Savoir utiliser le défibrillateur**



- Une partie théorique est abordée sur l'arrêt cardio-respiratoire et ses conséquences sur le cerveau et le cœur.
- Une partie pratique se déroule sur des mannequins performants qui vérifient la qualité et l'efficacité du massage cardiaque et sur un défibrillateur de formation pour apprendre et se familiariser avec son utilisation.



## Les conférences

Les cardiologues de la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône animent des conférences sur les principaux facteurs de risques cardiovasculaires et la prévention (sédentarité, méfaits et effets du tabac, alimentation équilibrée, hypertension, insuffisance cardiaque) ; sur le fonctionnement du cœur ; les maladies cardiaques ; la prise en charge de l'arrêt cardiaque ; le cœur des femmes.



## Les ateliers de dépistage

Les ateliers proposent plusieurs tests pour dépister les principaux facteurs de risques cardiovasculaires. A l'issue de l'évaluation du risque, les professionnels de santé apportent des conseils et proposent une prévention personnalisée susceptible d'améliorer la qualité de vie et d'éviter ou de retarder l'apparition de maladies cardiovasculaires.

Une fiche personnelle appelée « bilan de votre risque cardiovasculaire » est remise à chaque participant puis remplie au fur et à mesure par les intervenants des ateliers.

### **Mesure de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque**

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



### **Dépistage de la glycémie**

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.



### ✚ Echanges sur le cholestérol et les facteurs de risques

Une infirmière échange et interroge le participant sur ses facteurs de risque incontournables (hérédité, âge), son hygiène de vie (activité physique, alimentation, tabac, stress), les données métaboliques (indice masse corporelle, glycémie, cholestérol...).



### ✚ Activité physique et test de récupération cardiaque

Trop souvent, la vie active nous transforme en sédentaires, pourtant l'activité physique est bénéfique pour le cœur et prévient la survenue des maladies cardiovasculaires. Les professionnels de santé de l'association évaluent la récupération cardiaque à l'aide d'un test et échangent sur les habitudes régulières d'activité physique.



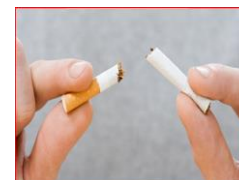
### ✚ Conseils diététiques pour une alimentation équilibrée

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. A partir d'un questionnaire, diététiciennes ou infirmières donnent de nombreuses clés et conseils pour une alimentation équilibrée, variée et régulière.



### ✚ 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. Les infirmières et tabacologues proposent de faire un test de CO dans l'air expiré et apportent des conseils à l'arrêt du tabac.



### ✚ Analyse des résultats par un cardiologue

Si les risques sont avérés, un cardiologue prend le temps d'analyser les données et de repérer les risques afin de donner des conseils adaptés et personnalisés mais aussi d'alerter ou de rassurer. Il peut orienter pour un bilan plus complet auprès du médecin traitant. Chaque participant repart avec le souhait de prendre en main la santé de son cœur et de mettre en place de nouvelles habitudes quotidiennes souvent peu contraignantes.



Pour avoir une vision globale de l'efficacité de la journée, un compte-rendu est remis aux organisateurs.

### ✉ Contact

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