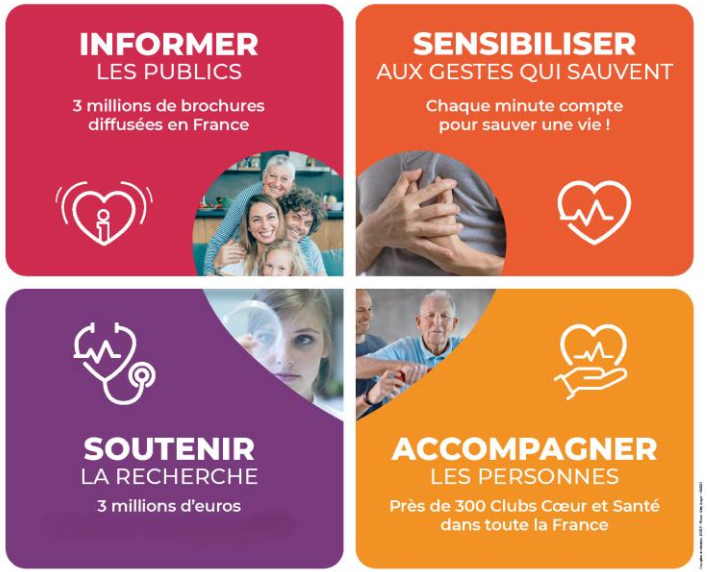
Fédération Française de Cardiologie | Association régionale Val de Rhône

2027

Nos actions de prévention et de sensibilisation



- Dépistages et entretiens individuels
- Entretiens individuels de prévention
- Initiations aux gestes qui sauvent
- Initiations à la cohérence cardiaque
- Prévention sur les dangers du tabac
- Conférences

www.fedecardio-acvr.org

Contact
Blandine Drouard 06 06 50 56 19
b.drouard@fedecardio-acvr.org

Dépistages et entretiens individuels de prévention

Ces ateliers proposent une évaluation du risque cardiovasculaire, des dépistages et des conseils de prévention personnalisés délivrés par des professionnels de santé, dans un cadre confidentiel.

Objectif : informer, prévenir, éviter ou retarder l'apparition de maladies cardiovasculaires.

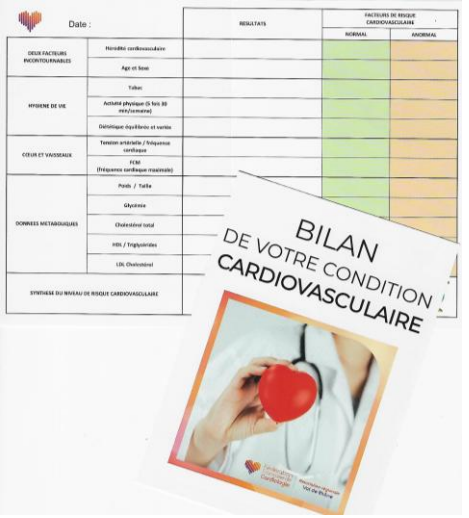
À l'issue de ces entretiens, les participants repartent sensibilisés et motivés à devenir acteurs de leur santé, en intégrant de nouvelles habitudes de vie, simples et peu contraignantes au quotidien.

Les entretiens individuels de dépistage

- Mesure de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque
- Dépistage du diabète
- Dosage du taux de cholestérol (sous réserve des conditions de réalisation précisées page 3)
- Echanges sur les facteurs de risques
- Analyse des résultats par un cardiologue

Les entretiens individuels de prévention

- Activité physique et test de récupération cardiaque
- Conseils à l'arrêt du tabac et mesure du tx de CO dans l'air expiré
- Conseils diététiques pour une alimentation équilibrée
- Initiation à la cohérence cardiaque



Une fiche personnelle est remise à chaque participant puis remplie par les professionnels de santé intervenants.

Organisation proposée : un parcours de prévention en plusieurs étapes

- Si possible, en début de journée, courte présentation du cardiologue à l'ensemble des participants avant les entretiens (10 min)
- Accueil des participants simultanément qui passent d'un professionnel de santé à l'autre, à leur rythme.
- Objectif : optimiser l'accueil des participants tout en garantissant un accompagnement de qualité et des échanges individuels personnalisés.

Inscriptions au préalable (de préférence)

Capacité d'accueil : 4 participants par demi-heure (ou 2 par quart d'heure)

Durée moyenne : environ 20 minutes par participant (30 minutes en cas de dosage du taux de cholestérol).

Les entretiens individuels de dépistage



Dépistages

- Echanges sur les facteurs de risques
- Mesure de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque
- Dépistage de la glycémie
- Dépistage complémentaire du cholestérol total

Dépistage complémentaire du cholestérol :

- *proposé en l'absence de dosage en laboratoire au cours des 12 derniers mois et hors personnes présentant une hypercholestérolémie connue et traitée.*
- *Ce dépistage nécessite la présence d'un cardiologue dans le parcours et porte la durée de l'entretien individuel à 30 min/participant. Supplément : 10 € par participant.*



Analyse des résultats par un cardiologue

- Bilan, échanges et conseils adaptés

S'il dispose de résultats biologiques récents (moins de 12 mois), le participant peut les apporter et les montrer au cardiologue.

Prestation	Durée	Tarif
Dépistages par des infirmières	Demi-journée (3h)	500 €
	Journée (6h)	800 €
Analyse des résultats par un cardiologue	Demi-journée (3h)	500 €
	Journée (6h)	800 €



- ✓ *Brochures offertes*
- ✓ *Hors Métropole : ajouter les frais de déplacements*
- ✓ *Association non assujettie à la TVA*

Les entretiens individuels de prévention

- **Activité physique et test de récupération cardiaque** => Evaluation cardiaque à l'aide d'un test (quelques flexions) ; Echanges sur les habitudes régulières d'activité physique et la sédentarité.
- **Conseils à l'arrêt du tabac** => Mesure du taux de CO dans l'air expiré ; Echanges et conseils par les tabacologues et spécialistes.
- **Conseils diététiques** => Echanges pour une alimentation équilibrée favorisant une bonne santé cardiaque ; Conseils individuels adaptés
- **Cohérence cardiaque** => Initiation à l'apprentissage d'une méthode permettant de contrôler les variations de la fréquence cardiaque par la respiration.

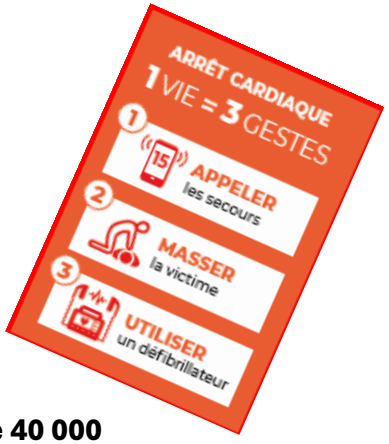
Prestation	Durée	Tarif
Activité physique	Demi-journée (3h)	350€
	Journée (6h)	600€
Conseils à l'arrêt du tabac	Demi-journée (3h)	350€
	Journée (6h)	600€
Conseils diététiques	Demi-journée (3h)	350€
	Journée (6h)	600€
Cohérence cardiaque	Demi-journée (3h)	350€
	Journée (6h)	600€







Initiations aux gestes qui sauvent



Déclencher rapidement la chaîne de survie est essentiel pour donner à la victime des chances de récupération avec le moins de séquelles possibles. Le pire réflexe reste de ne rien faire.

Notre objectif : former le plus grand nombre aux gestes qui sauvent pour que chacun puisse agir face à une situation d'urgence.

Les sujets abordés :

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

Tarifs

1 séance (environ 1 h15)	250 €
4 séances (1 journée)	1 000 €

** Les frais de déplacements hors Métropole sont à ajouter*



En France, près de 40 000 personnes meurent chaque année prématurément d'un arrêt cardiaque.



Organisation des séances :

- Groupe : 10 à 12 pers/séance
- Durée : 1h à 1h15 environ
- Encadrement : médecins, infirmiers, secouristes
- Supports remis : document pédagogique et attestation

Initiations à la cohérence cardiaque

L'état de cohérence cardiaque est un état fondé sur un réflexe physiologique qui permet de contrôler les variations de la fréquence cardiaque par la respiration.

Les bénéfices de la pratique de la cohérence cardiaque sont constatés dans la **gestion du stress**, en post infarctus et dans l'insuffisance cardiaque.

Les sujets abordés :

- La méthode du 3.6.5
- Initiation à l'apprentissage
- Les guides respiratoires
- Mise en pratique avec un accompagnant

Tarifs

1 séance (environ 1 h15)	200 €
4 séances (1 journée)	800 €

** Les frais de déplacements hors Métropole sont à ajouter*



Organisation des ateliers :

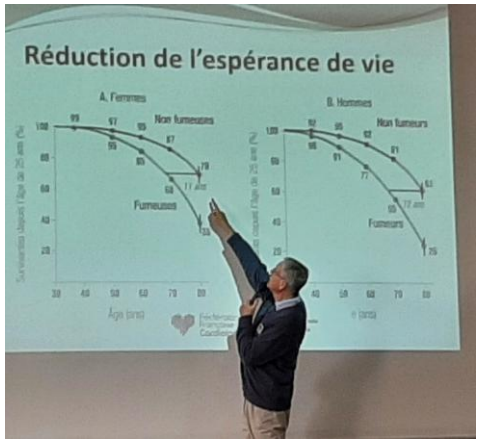
- Groupe : 4 à 6 pers/séance
- Durée : 1h15 environ
- Encadrement : soignants et formateurs spécialisés
- Supports remis : document pédagogique

Les dangers du tabac et du cannabis

Dans les établissements scolaires, l'équipe de prévention tabac propose une intervention interactive animée par un cardiologue ou un tabacologue.

Ces actions visent à sensibiliser les jeunes aux effets et aux méfaits de la cigarette, de la chicha, de la puff, de la cigarette électronique.







Au programme :

- Conférence sur les dangers du tabac et du cannabis
- Echanges avec les collégiens et lycéens
- Ateliers pédagogiques avec exposition des composants toxiques
- Mesure de l'oxyde de carbone chez les fumeurs

Tarifs

1 séance (environ 1 h15)	250 €
4 séances (1 journée)	1 000 €

** Les frais de déplacements hors Métropole sont à ajouter*

Conférences



Les cardiologues de la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône animent des conférences adaptées à tous les publics comportant un temps d'échanges les participants.

Thématiques abordées :

- Comprendre son cœur pour en prendre soin
- Les maladies cardiaques
- Les facteurs de risques et prévention
- La sédentarité et l'activité physique
- Les méfaits et effets du tabac
- Une alimentation équilibrée
- L'hypertension artérielle
- Le diabète et le cholestérol
- L'insuffisance cardiaque
- La prise en charge de l'arrêt cardiaque et gestes qui sauvent
- Face à l'urgence cardiaque, que faire pour sauver une vie ?
- Le cœur de femmes
- La cohérence cardiaque (topo + pratique collective)



Tarifs

Conférence et échanges 1 000 €

(environ 1 heure)