



**REVUE DE PRESSE
RED DAY**

RED DAY 2015

page 3

RED DAY 2016

page 18

RED DAY 2017

page 56

MAGAZINE



Découvrir LA FONDATION AJILA

Le Fonds de dotation pour la prévention et l'information sur les actions médicales, AJILA, créée en 2011 par Isabelle Weill, lance cette année en France : « Go for Women ».

Ce mouvement, né aux Etats-Unis en 2005, est dédié à la prévention des maladies cardiovasculaires chez la femme. Information méconnue, la mortalité chez les femmes atteintes de maladies cardiovasculaires est la première cause de mortalité, celle-ci dépasse celle des femmes touchées par tous cancers confondus (Source OMS). Alors

que les femmes jeunes sont de plus en plus concernées, les recherches scientifiques se focalisent à 70% sur les maladies cardiovasculaires masculines. Chaque année, en France près de 50 000 personnes meurent d'un arrêt cardiaque extrahospitalier, soit environ 110 par jour et 7% seulement peuvent être sauvées.

Depuis sa création en 2008, l'Association RMC/BFM se mo-

bilise dans le but de faire diminuer, en France, le nombre de décès par arrêt cardiaque. L'association sensibilise en informant le grand public par le biais d'événements sur la formation aux premiers gestes de secours et milite en faveur d'un accès facile aux défibrillateurs, en invitant par exemple les entreprises et les collectivités locales, à signer la Charte du Cœur.

L'hypertension artérielle, le diabète ou encore la dépression sont des facteurs de risque majeur de ces maladies, AJILA souhaite informer sur les maladies cardiovasculaires féminines, sensibiliser grâce à de la prévention, apprendre aux femmes à éduquer leur cœur et financer la recherche. Une fois par an, AJILA veut instaurer le Red Day; cette année, des personnalités, ou présentateurs de BFM TV, ont joué le jeu en adoptant un Dress Code rouge, symbole visible de la mobilisation...

Pour prendre la mesure du problème et participer aux avancées de la recherche grâce à AJILA, vous pouvez répondre à l'étude épidémiologique sur le site www.goredforwomen.fr.



creasing concern for young women, 70% of scientific research is focused on male cardiovascular disease. Every year in France almost 50,000 people die from cardiac arrest away from hospital; that is about 110 a day, and only 7% can be saved.

Since its creation in 2008, the French RMC / BFM charity raises awareness in order to decrease the number of deaths from the aforementioned extra hospital cardiac arrest. The charity is informing the general public through events on training in First Aid, and advocating easier access to defibrillators, by, for example, inviting companies and local authorities to sign the Heart Charter.

High blood pressure, diabetes or depression are major risk factors for these diseases and Ajila wishes to inform the general public about female cardiovascular disease awareness in order to prevent it and to teach women how to care for their heart, while financing the research. Once a year, Ajila wants to initiate the Red Day. This year, celebrities and BFM TV presenters, played along by adopting a red dress code which is a visible symbol of the awareness.

To feel the true scale of the situation you can take part in the online advanced research through Ajila, you can answer the epidemiological study on www.goredforwomen.fr.

www.ajila.org

Cynthia Illouz

AJILA FOUNDATION

Ajila is a foundation established in 2011, by Isabelle Weill, that is dedicated to the prevention of cardiovascular disease in women. This year, the endowment fund launched the movement «Go for Women», in France. Born in the US in 2005, this initiative is dedicated to the prevention of cardiovascular disease in women. It is not widely known that mortality in women with cardiovascular disease is the leading cause of death, far exceeding that of women affected by all cancers (Source: WHO). Despite this being of in-



TROIS MODÈLES POUR L'ÉTÉ

UNE ESCADRILLE D'ESPADRILLES

es tongs ont de la concurrence. Depuis plusieurs saisons, les espadrilles pèren un retour en grâce. Marque incontournable ou nouvelle venue sur le marché, elles sont nombreuses à proposer ces chaussures, à l'origine en toile, jouant toujours plus la carte de la nouveauté.

Pour flâner sur les planches havaianas habille ses tongs de toile. La marque brésilienne imagine pour une quatrième saison une collection d'espadrilles aux coloris pastel. Exit la corde, ces modèles arborent la typique semelle en caoutchouc de l'enseigne et séchent donc deux fois plus vite qu'un modèle traditionnel. Espadrilles Havaianas, à partir de 35 €.

Pour siroter au soleil la jeune enseigne Club Farniente lance

sa première collection d'espadrilles. Une chaussure de vacances qui incarne l'esprit de la marque : prendre le temps de vivre. Elles sont fabriquées en France, et chacun des douze modèles porte le nom d'un cocktail à l'instar de la Pink Lady (photo). Pink Lady, Club Farniente, 29 €.

3. Pour lézarder sur la plage La marque Tatoosh se démarque de ses concurrents et habille ses espadrilles d'imprimés écailles plutôt audacieux. Décliné en trois coloris, bleu turquoise, gris et bordeaux, ce modèle colle parfaitement à la tendance animale au top de la mode. Espadrille Tatoosh, 130 €.



© CLUB FARNIENTE - HAVAIANAS - TATOOSH



L'AFFAIRE EST DANS LE SAC

Pour les femmes d'affaires pragmatiques et soucieuses de leur style, la marque Tumi, spécialiste des essentiels de voyage haut de gamme, lance pour le printemps sa collection Larkin. Huit modèles aux formes variées – sac à dos, pochette, sac à main – disponibles selon les modèles en cuir grainé aux teintes blush, ou en Nylon ballistique gris souris et noir. Crissy Business Tote, 445 €. www.tumi.com

ENCORE PLUS BEAU DE DOS

Un avant-goût de mer turquoise et de sable blanc. Avec le sac Little America Natural Kingston, la marque Herschel décline le bon vieux sac à dos d'écolier à la mode tropicale. Fabriqué en polyester, il se ferme grâce à deux sangles marron et possède une poche avant pratique pour y caser tous les petits objets. Sac Little America Natural Kingston, Herschel, 99 €.



© HERSCHEL

POUR LUI

Le bon plan du jour

L'ESPRIT DE SOLIDARITÉ



prendre tout en faisant un don.

Le site cestbonesprit.fr a de quoi séduire ceux qui ont l'esprit citoyen. Première plate-forme de vente ligne solidaire entre particuliers, ce site permet de vendre vêtements, accessoires (montres, bijoux) mais aussi

vélos, mobilier ou autres objets du quotidien tout en faisant un don. Le principe est simple et les bonnes actions récompensées. Tous les vendeurs s'engagent, en effet, à allouer une partie – au moins 33 % ou au minimum 10 euros du produit de la vente – à l'une des vingt-deux associations référencées sur le site, dont la Fondation Nicolas Hulot, Theodora pour les enfants hospitalisés, Zero Waste France, Les apprentis d'Auteuil ou encore Emmaüs coup de main. En contrepartie, les vendeurs reçoivent un reçu fiscal pour leur don et le reste du solde, minoré d'une commission. Les acheteurs, quant à eux, donneront un sens à leurs actions. Un coup d'œil vaut le détour, notamment pour les vêtements enfants. www.cestbonesprit.fr

En bref

COURRÈGES SE MOBILISE POUR LES FEMMES

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité chez la femme. Pour soutenir l'association Ajila et la campagne de prévention Go Red for Women, Courrèges a imaginé une élégante robe rouge. Les journalistes de BFMTV la porteront le 7 avril, jour de lancement de l'étude épidémiologique.

DES KITS DE PRINTEMPS TRÈS LIBERTY

Chouette Kit lance pour le printemps ses minikits Do it yourself Liberty. Disponibles en trois tailles, S, XL et XXL, de 15,95 € à 53,95 €, ces kits permettent selon les tailles de réaliser trousse, doudou, T-shirt ou encore bracelet et bijou. Pour les débutantes motivées.

L'INDÉMODABLE

La veste en jean

Son origine

En 1931, Lee lance le slim 1011, un blouson en denim court et cintré avec deux poches sur la poitrine.

Son égérie

Dans la série télé culte de la fin des années 1980, *21 Jump Street*, Johnny Depp porte une veste en jean sans manches.

Son actu

La veste Gone Stone de Gêmo (29,99 €), avec sa couleur délavée, sera facile à assortir.



© GÊMO

ACTU

PAR JULIE DE LOS RIOS

FEMMES
ENGAGÉESCES DEUX FEMMES DE MÉDIAS ONT CHOISI
DE S'INVESTIR DANS DES CAUSES DONT
ON NE PARLAIT PAS ASSEZ SELON ELLES ET QUI
NE LES CONCERNAIENT PAS PERSONNELLEMENT.
UN ENGAGEMENT DÉSINTÉRESSÉ QUI
MÉRITE D'AUTANT PLUS D'ÊTRE SALUÉ.

CHRISTINE KELLY

« C'est important d'aider les autres bénévolement. »

Journaliste, écrivain, membre du GSA, Christine Kelly sera la présidente du jury de la 10^e édition des Globes de Cristal, le 13 avril au Lido. « C'est la première fois qu'une femme est présidente. C'est important de faire avancer la cause des femmes. » Engagée, Christine Kelly l'est certainement. « Dès l'âge de 14 ans, j'ai ce soir au sein d'associations. Je trouve qu'il est important de prendre le temps d'aider les autres. Je suis passée à la vitesse supérieure à 7 ans cinq ans. » C'est en 2010 qu'elle crée la fondation K d'urgences sous l'égide de la Fondation de France. La mission ? Aider les familles monoparentales. Pourquoi cette cause ? « Je souhaitais m'investir dans une cause qui ne me concerne pas particulièrement. L'idée est de défendre les intérêts des autres, pas les miens. Il y a 2 millions de familles monoparentales en France, soit une famille sur 5. Pourtant, on en parle peu. »

Aider à la garde des enfants

Tous les trois mois la fondation verse près de 15 000 euros – qu'elle récolte auprès d'entreprises comme LVMH, Unilever, Kronenbourg ou LCL – à des associations qui les redistribuent à des familles en difficulté. Mais pas seulement ! « On a aussi emmené des familles à Disneyland pendant les vacances. Pour la Pête des mères, on ira à Roland Garros avec 40 familles. » Prochain rendez-vous ? Le 1^{er} juin à la mairie du XV^e. Cette journée dédiée aux familles monoparentales offrira un grand nombre de services gratuits (services de la mairie, d'huisier, de la CAF, de maquillage de conseil CV) et une garderie est prévue pour les enfants. www.kdurgences.org

ISABELLE WEILL

« Les maladies cardio-vasculaires tuent plus de femmes que tous les cancers réunis. »

Mariée à Alain Weill, président du groupe NextRadioTV, cette maman de trois enfants (sa plus belle réussite selon ses confidences) est une femme de passion et d'engagement. Après des études de théologie sur les religions monothéistes, elle fait ses débuts dans la mode avant de s'occuper de la communication en radio. Actionnaire de NextRadioTV, conseiller municipal à Boulogne-Billancourt, elle est aussi présidente de l'Ajila, un fonds de dotation créé en 2010 pour développer des projets dans la santé et l'éducation. « J'ai voulu m'investir dans les maladies cardio-vasculaires et l'arrêt cardiaque, car je trouve que l'on en parle peu et que l'on peut obtenir des résultats rapidement. » Récemment, elle a été contactée par l'American Heart Association pour lancer, en France, le mouvement de mobilisation Go Red For Women, dédié à l'information, la prévention, le diagnostic, le contrôle des risques des maladies cardio-vasculaires chez la femme.

Le Red Day, le 7 avril, sera une alerte rouge

Avec le soutien de Clarins, Au Féminin, ESIDF (SNCF PD)... le Red Day, le 7 avril, sera une alerte rouge. « Rappelons que ces maladies tuent plus de femmes que tous les cancers réunis. » Parallèlement, une étude nationale, sous l'égide d'un comité scientifique, sera lancée sur Internet. « C'est la première fois qu'une enquête épidémiologique sera réalisée auprès de 100 % de femmes. Au, où, tu... elles fument, boivent, sont stressées, ont un moyen de contraception... A part de faire un risque voire plus que pour les hommes et on n'en parle pas assez ! » Les résultats seront dévoilés en fin d'année lors d'un grand dîner. Pour participer à l'étude, rendez-vous sur www.ajila.org





les 7 INFOS de la semaine

TOUT VOIR, TOUT AVOIR, TOUT SAVOIR

1

À VOIR LES MEILLEURS ENNEMIS DE LA MODE

LE PREMIER A RÉGNÉ SUR LE STYLE FRANÇAIS JUSQU'À SA MORT. Le second cumule reconnaissance internationale et statut de rock star. Comment s'est forgée cette légende qui a fait d'eux des rivaux ? Ainsi commence le documentaire « Lagerfeld - Saint Laurent, une guerre en dentelles »*, de Rachel Kahn et Stephan Kopecky, pour la série « Duels » de France 5. Tout y passe : l'enfance, leurs mères, l'ascension, les années Palace, Jacques de Bascher... Rien de bien nouveau, mais la croisée des portraits est bien menée. Quant à la question initiale, elle est rapidement balayée par Pierre Bergé d'un « je ne vois pas où est le duel entre eux ». Ambiance... ■

✓ * Le 9 avril à 21 h 35 sur France 5.



2

À FÊTER OBJET ICONIQUE PUR JUS

DEPUIS VINGT-CINQ ANS, JUICY SALIF, L'ARAIGNÉE ARCHITECTURALE DE PHILIPPE STARCK, laisse couler son venin magique. Alessi fête l'anniversaire du presse-agrumes iconique en nous proposant deux modèles particuliers. On s'offre ce tripode design en aluminium blanc (60 €) ou en édition limitée en bronze (299 exemplaires à 1 000 €). Rendez-vous du 6 au 31 mai à la boutique du Centre Pompidou, et dès le 1^{er} juin dans les boutiques Alessi. Un petit citron pressé au soleil ? On en rêve déjà. ■

NEWS

3

À SOUTENIR LIGNE DE CŒUR

UNE ROBE ROUGE POUR LE CŒUR DES FEMMES ? C'EST L'IDÉE DE COURRÈGES POUR SOUTENIR LA FONDATION **AJILA**, QUI SE MOBILISE POUR LA PRÉVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES, ET LA CAMPAGNE DE PRÉVENTION **GO RED FOR WOMEN** : CHAQUE ROBE ROUGE IMAGINÉE PAR LA MAISON DE COUTURE SERA VENDUE À SON PROFIT. ON DIT BRAVO ! ■

✓ ajila.org et www.goredforwomen.fr





ANNUAIRE
COMMERCE

ANNUAIRE
ARTISANS



S'INSCRIRE | SE CONNECTER

ex : Voyages-sncf Le Havre



MODE BIEN MANGER SE DIVERTIR HIGH-TECH BIEN CHEZ SOI AUTOMOBILE SERVICES BIO



Accueil > Actu > Red For Women

Les autres actus des marques

A votre service > Associations | Services publics

GrosBill fête le printemps avec 28 % de réduction sur le portable HP 15-r107nf

Red For Women

Le 07.04.2015



J'aime

Tweeter

Le cœur des femmes

Red for Women

Aujourd'hui , c'est la journée mondiale de mobilisation Go Red For Women, contre les maladies cardio-vasculaires qui touchent les femmes. Elles frappent une femme sur trois dans le monde ! Cette journée de mobilisation existe depuis une dizaine d'années aux USA et arrive aujourd'hui en France.

Selon les études de l'Organisation Mondiale de la Santé, ces maladies sont la première cause de mortalité chez les femmes. Un changement total de mentalité semble-t-il, puisque jusqu'à présent, les études sur les maladies cardio-vasculaires étaient réalisées sur des échantillon composés de 70 à 80 % d'hommes...

Et si mes souvenirs sont exacts, lors des formations sur ces maladies, on expliquait encore récemment aux stagiaires que les femmes étaient protégées

Ce qui motive les associations , c'est l'absence en France de toute étude concernant les conséquence de ces maladies sur les femmes.

Aujourd'hui, une grande étude uniquement consacrées aux femmes est lancée en France. Toutes les femmes sensibilisées peuvent s'inscrire sur le site de l'association pour participer à une étude épidémiologique en ligne. Les résultats seront publiés fin 2015.

Le but : sensibiliser la population à ce fléau

<http://www.goredforwomen.fr>

PROMOS MAGASINS

NOUVEAUTÉS

PROMOS EN LIGNE

ACTUS SHOPPING

RECEVOIR PROMOS

MODE D'EMPLOI PARIS

ANNUAIRE COMMERCE

ANNUAIRE ARTISANS

ANNUAIRE SITES E-COM

AVIS MAGASINS

AVIS SITES E-COMMERCE

AMABILITÉ / MAGASINS

AVIS VILLE

AJOUTEZ VOS AVIS

INFOS CONSO

Actus par secteur

Codes promos

La chronique de Sibylle

Concours & Cadeaux

Produits les plus vus

ACTUALISATIONS

Actualisations magasins

Actualisations ecom.



À votre bon cœur



Près de 9 millions de femmes meurent chaque année dans le monde d'une

maladie cardio-vasculaire. Du 1^{er} au 30 avril, pour l'achat d'une Huile Tonic 100ml*, Clarins reverse 5 € à la fondation Ajila, organisation caritative qui soutient la recherche sur ces pathologies. Cette action intitulée « cœur de femmes » s'inscrit ainsi dans le mouvement « Go Red for Women » né aux États-Unis en 2005, qui vise à informer, prévenir, diagnostiquer et contrôler les risques. <http://ajila.org>

**dans les Clarins Skin Spas, à Paris, Neuilly-sur-Seine et au Spa&Lunch de Lille.*



Clarins : une huile, un geste contre les maladies cardio-vasculaires



- 0 J'aime
- 0 Commentaires
- Facebook
- Twitter
- Pinterest



Clarins s'associe à la fondation Ajila le temps de la campagne "Cœur des femmes" pour soutenir la recherche sur les maladies cardio-vasculaire chez la femme. [Lire la suite](#) >



Clarins : une huile, un geste contre les maladies cardio-vasculaires



Clarins s'associe à la fondation Ajila le temps de la campagne "Cœur des femmes" pour soutenir la recherche sur les maladies cardio-vasculaire chez la femme.

Du 1^{er} au 30 avril 2015, Clarins s'associe à la fondation Ajila pour sa campagne intitulée "Cœur des femmes" : pour l'achat d'une Huile Tonic 100 ml dans les Clarins Skin Spas à Paris, à Neuilly-sur-Seine et au Spa & Lunch de Lille, Clarins fait un don de 5€ à la fondation Ajila pour soutenir la recherche sur les maladies cardio-vasculaire chez la femme.

Les maladies cardio-vasculaires sont la 1^{ère} cause de mortalité dans le monde, un fléau qui touche particulièrement les femmes puisqu'1 femme sur 3 meurt d'une maladie cardio-vasculaire. Alors que la recherche s'oriente à 70% sur les maladies cardio-vasculaires masculines, la fondation Ajila s'est investie pour informer, prévenir, savoir diagnostiquer et contrôler les risques afin de pouvoir lutter contre les maladies cardio-vasculaires chez la femme.

Avec ce partenariat, Clarins invite les femmes à faire de leur beauté un geste de solidarité !

L'huile Tonic de Clarins © Clarins



RMC SPORT > RMC Running > Actus Courses

Les NextRunners dans la course !

© 2015/2015 à 2016/7



- Commenter
- Partager
- Tweeter
- Partager
- Imprimer

Pour cette saison qui signe le renouveau de RMC Running, NextRadio TV accompagne le mouvement puisque les coureurs de BFM TV-RMC-RMC-Groupe 01 Sport mouilleront le maillot et prendront le départ d'une dizaine d'épreuves. Comme dimanche à l'occasion des « Foulées de l'assurance ». Pour l'amour du sport mais aussi au profit de l'association RMC/BFM qui lutte contre les maladies cardio-vasculaires.



Vous avez l'habitude de les voir tirés à quatre épingles. Propres sur eux, parfois maquillés, toujours impeccables. Toujours prêts à délivrer l'information ou à commenter l'actualité brûlante. Désormais, il va falloir vous habituer à les voir suant voire dégoulinant, le rictus de l'effort bien imprimé sur le visage. Mais surtout, en short en lycra, T-Shirt dernière technologie sur le dos et runnings aux pieds.

Comme ce fut le cas ce dimanche, du côté du Bois de Boulogne où ils étaient plus d'une trentaine à braver la pluie pour participer aux « 10km du cœur » des Foulées de l'Assurance, au profit de l'association RMC/BFM qui lutte contre les maladies cardio-vasculaires.

Eux, c'est **Alain Weil** (président de NextRadio TV), **Alain Marshall** (RMC-BFM), **Eric Brunet** (RMC-BFM), **Christophe Delay** (BFM), **Gilbert Brisbois** (RMC Sport-BFM), **Maryse Ewanjé-Épée** (RMC Sport-BFM) ou encore **Pierre Dorian** (RMC Sport) qui, visiblement, ont tous mis du cœur à l'ouvrage et ont passé un savoureux moment.

Objectif Red Day !

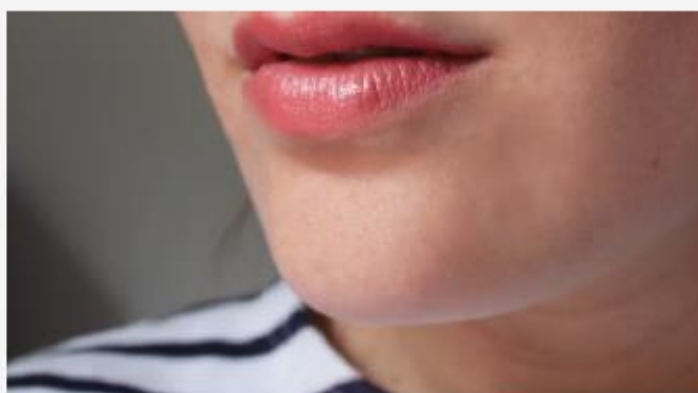
A l'occasion de cette première course sur route, les Nextrunners en ont profité pour porter un maillot rouge distinctif qui lance le mouvement Go Red for Women-France. Et dont le point d'orgue sera le **Red Day, le 7 avril**, au cours duquel la couleur rouge sera à l'honneur afin de supporter cette opération et lutter contre les maladies cardio-vasculaires qui sont la première cause de mortalité dans le monde.

Plus d'infos sur : www.goredforwomen.fr





« Go Red For Women » ...



» Go Red For Women » est le nom de la campagne lancée par AJILA. Campagne qui vise à informer et prévenir afin de lutter contre les maladies cardio-vasculaires chez les femmes. Pourquoi cette opération? > Parce que ce type de maladie est la première cause de mortalité dans le monde. > Parce que ce fléau touche de plus en plus de femme sur terre. > Parce que de nombreuses femmes sont touchées et ce très jeunes. Afin de créer le buzz et surtout toucher un MAXIMUM... Lire la suite >



AGENDA
Accueil > Actus

Retour

Accueil > Actualité

RED DAY : tous en rouge le 7 avril prochain !

Mobilisation générale pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires.

Partager



Recevoir les alertes

Votre adresse e-mail

OK

Actualité



Suivez l'actualité de l'emploi et de la formation dans le secteur des métiers de la santé, du social et des SAP



Le 7 avril 2015 : lancement de la campagne Go Red for Women - France RED DAY

Le 7 avril prochain, AJILA lance la campagne Go Red for Women - France à l'occasion d'un RED DAY.

- Un mot d'ordre : informer, prévenir, savoir diagnostiquer et contrôler les risques pour pouvoir lutter contre les maladies cardio-vasculaires chez la femme.

Maladie cardio-vasculaire, il faut lutter !

Les maladies cardio-vasculaires sont la 1^{ère} cause de mortalité dans le monde. Près de 9 millions de femmes meurent chaque année de ces maladies. Pour combattre ce fléau un mouvement a vu le jour aux Etats-Unis dès 2005 : Go Red for Women. Il est dorénavant relayé dans une vingtaine d'autres pays. En 2015, AJILA développe ce mouvement en France.

Sensibiliser et inviter les femmes à participer

Bien que ces maladies soient en augmentation et touchent les femmes de plus en plus jeunes, aucune étude significative n'a encore vu le jour en France sur ces maladies qui leur sont propres. Nous invitons toutes les femmes à participer activement à une étude épidémiologique disponible à partir du 7 avril 2015 sur www.goredforwomen.fr et sur les sites de CLARINS, COURREGES et AUFEMININ.

Les résultats de cette étude seront publiés fin novembre par le Professeur Montalescot qui exerce à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière.

Agissons, informons, sensibilisons

Le 7 avril 2015, à l'occasion du RED DAY, vous aussi, lancez une alerte rouge.

- Portez ou mettez en avant la couleur rouge, postez vos photos sur la page facebook Go Red for Women-France <https://www.facebook.com/GoRedFrance?fref=ts> et sur Instagram via [#goredforwomen-France](https://www.instagram.com/goredforwomen-France).
- Incitez les femmes à participer à l'étude épidémiologique sur www.goredforwomen.fr.

Les rendez-vous du 7 avril 2015

Les actions d'ores et déjà prévues le 7 avril 2015

- Les journalistes femmes de BFMTV et BFM Business TV porteront une robe rouge créée par COURREGES.
- Des reportages réalisés sur le sujet avec différentes sommités de la cardiologie seront diffusés sur les antennes tout au long de la journée.
- Lancement de l'étude épidémiologique sur le site www.goredforwomen.fr.
- De nombreuses entreprises mobiliseront leurs collaborateurs en rouge.
- Chacun est invité à venir poster ses selfies sur la page facebook Go Red for Women-France et sur Instagram via [#goredforwomen-France](https://www.instagram.com/goredforwomen-France).

Votre Nom de Domaine

Nom de Domaine Complet à 9,9€/an Ne Ratez pas cette Offre !

● ○

→

Le 7 avril 2015, mobilisons-nous !

Pour tout savoir sur le RED DAY

- <http://www.goredforwomen.fr>



Assurance expatriés Monde

mondemaur.com

100% Frais réels - Assistance 24h Tarifs attractifs & Devis gratuit

[Dr Fr PARROT Cardiologue](#)

[Questionnaire en Ligne](#)

[Expat Medical Insurance](#)

[Maisons de retraite EHPAD](#)

[Site Recherche D'Emploi](#)

[Garde Animaux dès 9€/j](#)

[Démarches Carte Vitale](#)

[50 ans et en paraître 35?](#)

[Besoin d'argent ?](#)



Accueil
Mission & Deontologie
Evènements
Organisation/Adhésion
Partenaires/Contact
Espace premium



DERNIERS EVÈNEMENTS

Sylvain OREBI - Le goût et la couleur, La beauté des mélanges



Sylvain OREBI
Président Directeur Général d'Orientis
La maison-mère des thés Kusmi et des infusions bio
Løv Organic

Quel est le point commun entre la Russie Impériale d'Alexandre III et le projet d'exposition Universelle de PARIS en 2025 ? Sylvain Orebi, un entrepreneur français inspiré et homme de communication. Il était l'invité des femmes de com' le 9 février dernier, dans les salons Swisslife Banque Privée, au micro de Fabienne Lissak pour évoquer son parcours ainsi que l'histoire de Kusmi Tea et Løv Organic.

EL GRINGO !

Après des études de commerce, Sylvain Orebi débute sa carrière dans le café comme *gringo-de-Jacques-Vabre*, exactement comme dans la publicité, plaisante-t-il. Mais ce métier ayant été peu à peu préempté par les grands groupes, il décide en 2001 de changer son fusil d'épaule en l'abandonnant par l'aval. Avec son frère, il rachète une vieille entreprise havraise spécialisée dans l'importation de café vert, *Olivier-Langlois*. C'est dans cette petite entreprise qu'il découvre par hasard une activité de thé en vrac, restée embryonnaire depuis les années 1930. Pendant que son frère continue le négoce de matière première de café qui les fait vivre, Sylvain Orebi entreprend de réanimer l'activité « thé » de l'entreprise.

(Lire la suite...)

A VENIR

GO RED FOR WOMEN

UNE CAMPAGNE PAS COMME LES AUTRES

Parce qu'elles touchent le cœur des femmes et que les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde, FDC FEMMES DE COM' a décidé de rejoindre le mouvement GO RED FOR WOMEN, pour soutenir AJILA dans sa lutte contre des maladies particulièrement silencieuses et meurtrières chez la femme.

Bien que ces maladies soient en augmentation, notamment sur les femmes de plus en plus jeunes, aucune étude significative n'a encore vu le jour en France.

Parmi les nombreuses actions qui seront organisées par AJILA dans le cadre de la campagne GO RED FOR WOMEN, une grande étude épidémiologique sera lancée dès le 7 avril 2015 par un comité scientifique composé d'éminents cardiologues.

Pour informer, prévenir, savoir diagnostiquer et contrôler les risques.

Prenons quelques minutes pour participer à cette étude épidémiologique.

C'EST NOTRE DEVOIR !

Pour tout savoir A PARTIR DU 7 AVRIL 2015 :

www.goredforwomen.fr

www.aufeminin.com

Facebook: [goredforwomenfrance](https://www.facebook.com/goredforwomenfrance)

En savoir plus

THEMATIQUES

CANCER

Tous les Cancers
Addiction
Alimentation
Chiffres et Plan Cancer
Environnement
Effets secondaires
Recherche
Traitements
Vie - Famille - Société

CONSUMMATION

Addiction
Alcool
Alimentation
ENVIRONNEMENT

Air intérieur et extérieur

Climat
Eau
Impacts sanitaires

FAMILLE

Adolescence
Enfance
Femme
Grossesse

PATHOLOGIES

Maladies chroniques
Maladies infectieuses
Maladies non infectieuses
Virus, bactéries, parasites

PERSONNES AGEES

Alzheimer
Parkinson
Personnes âgées
Services à la personne

SANTE

Audition
Environnement
Milieu carcéral
Promotion santé
Recherche
Santé mentale
Traitements médicaux
Travail
Vision

1 femme sur 3 meurt de maladies cardiovasculaires !



L'actualité quotidienne
de la Santé, de l'Innovation
et de la Recherche médicale
(+ 1 800 articles, documents)



EBOLA : 30/03/2015

25 030 cas dont 10 398 décès
dont 852 cas et 492 décès parmi le
personnel médical au 18/03/15

THEMATIQUES

CANCER

Tous les Cancers
Addiction
Alimentation
Chiffres et Plan Cancer
Environnement
Effets secondaires
Recherche
Traitements
Vie - Famille - Société

CONSUMMATION

Addiction
Alcool
Alimentation

ENVIRONNEMENT

Air intérieur et extérieur
Climat
Eau
Impacts sanitaires

FAMILLE

Adolescence
Enfance
Femme
Grossesse

PATHOLOGIES

Maladies chroniques
Maladies infectieuses
Maladies non infectieuses
Virus, bactéries, parasites

PERSONNES AGEES

Alzheimer
Parkinson
Personnes âgées
Services à la personne

SANTE

Audition
Environnement
Milieu carcéral
Promotion santé
Recherche
Santé mentale
Traitements médicaux
Travail
Vision

Sujets par ordre alphabétique

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Autres documents

EPIDEMOLOGIE
Tableaux et commentaires
INNOVATIONS
Les dernières innovations

REPERTOIRES
Associations Cancer
Associations Environnement
Associations Santé

LIGNE EDITORIALE
Charte
Mentions légales
CV

Pourquoi les médias parlent-ils si peu des associations ?

DIVERS

Agenda : Congrès, salons, conférences
Définitions
Librairie

plus d'un millier d'Articles, de Dossiers et de Reportages

Moteur de recherche interne

Rechercher



3 Avril 2015

MINE D'INFOS

Veille Santé, Protection sociale, Monde du Travail, etc... en libre partage. Si vous avez raté l'info ou si vous souhaitez faire connaître la vôtre... Vous êtes le bienvenu dans les deux cas. Bonne lecture. JE SUIS CHARLIE

VENDREDI 27 MARS 2015

Le 7 avril lancement de la campagne #RedDay



Mobilisation générale pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires Le 7 avril 2015 : lancement de la campagne Go Red for Women - France RED DAY

Le 7 avril prochain, AJILA lance la campagne Go Red for Women - France à l'occasion d'un RED DAY.

Un mot d'ordre : informer, prévenir, savoir diagnostiquer et contrôler les risques pour pouvoir lutter contre les maladies cardio-vasculaires chez la femme.

MALADIE CARDIO VASCULAIRE, IL FAUT LUTTER !

Les maladies cardio-vasculaires sont la 1^{ère} cause de mortalité dans le monde. Près de 9 millions de femmes meurent chaque année de ces maladies. Pour combattre ce fléau un mouvement a vu le jour aux Etats-Unis dès 2005 : Go Red for Women. Il est dorénavant relayé dans une vingtaine d'autres pays. En 2015, AJILA développe ce mouvement en France.

SENSIBILISER ET INVITER LES FEMMES A PARTICIPER

Bien que ces maladies soient en augmentation et touchent les femmes de plus en plus jeunes, aucune étude significative n'a encore vu le jour en France sur ces maladies qui leur sont propres.

Nous invitons toutes les femmes à participer activement à une étude épidémiologique disponible à partir du 7 avril 2015 sur www.goredforwomen.fr et sur les sites de CLARINS, COURREGES et AUFEMININ.

Les résultats de cette étude seront publiés fin novembre par le Professeur Montalescot qui exerce à l'hôpital de la Pitié Salpêtrière.

AGISSONS, INFORMONS, SENSIBILISONS

Le 7 avril 2015, à l'occasion du RED DAY, vous aussi, lancez une alerte rouge.

=> Portez ou mettez en avant la couleur rouge, postez vos photos sur la page facebook [Go Red for Women- France](https://www.facebook.com/goredforwomen-France) et sur Instagram via [#goredforwomen-France](https://www.instagram.com/goredforwomen-France).

=> Incitez les femmes à participer à l'étude épidémiologique sur www.goredforwomen.fr.

LES RENDEZ-VOUS DU 7 AVRIL :

Les actions d'ores et déjà prévues le 7 avril 2015 :

* Les journalistes femmes de BFMTV et BFM Business TV porteront une robe rouge créée par COURREGES.

* Des reportages réalisés sur le sujet avec différentes sommités de la cardiologie seront diffusés sur les antennes tout au long de la journée.

* Lancement de l'étude épidémiologique sur le site www.goredforwomen.fr.

* De nombreuses entreprises mobiliseront leurs collaborateurs en rouge.

* Chacun est invité à venir poster ses selfies sur la page facebook [Go Red for Women- France](https://www.facebook.com/GoRedforWomen-France) et sur Instagram via le [#goredforwomen-France](https://www.instagram.com/goredforwomen-France).

Le 7 avril 2015, mobilisons-nous !

Pour tout savoir sur le RED DAY : www.goredforwomen.fr

Contact presse :

Jennifer Palmer - 01.71.19.14.60 - (jpalm@ajila.org)

RÉDACTEUR



Nora Ansell-Salles

EN SAVOIR PLUS

Responsable des Veilles, Partenariats et Relations presse de la MGEFI -Mutuelle Générale de l'Economie des Finances et de l'Industrie.

Rejoignez moi sur Twitter [@presentinelle2](https://twitter.com/presentinelle2) @minedinfos Vidéo ou sur LinkedIn pour un commentaire en direct des conférences de presse et pour recevoir les alertes de mise à jour du blog.

Vous êtes journaliste et souhaitez plus d'information sur la MGEFI ou l'une des dépêches du blog n'hésitez pas à me contacter.

Mes propos n'engagent que moi.

Les informations publiées sur ce blog sont libres de droit. Merci néanmoins de citer le blog pour toute reproduction.

GOOGLE+ FOLLOWERS

588 NORA ANSELL-SALLES

+ Ajouter aux cercles



Tout afficher

PRESENTINELLE2

Suivre

ARCHIVES DU BLOG

▼ 2015 (809)

► 03/29 - 04/05 (61)

▼ 03/22 - 03/29 (54)

MINE D'INFOS: Le 7 avril lancement de la campagne ...

MINE D'INFOS: MINE D'INFOS: #BFM : agents du secte...

MINE D'INFOS: #BFM : agents du secteur public déco...

#BFM : agents du secteur public découvrez en vidéo...

MINE D'INFOS: Le 7 avril lancement de la campagne ...

Le 7 avril lancement de la campagne #RedDay

MINE D'INFOS: best-of de la semaine

Infarctus : quelques conseils pour prendre soin de son coeur



Les infarctus chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années, en France.

Une étude épidémiologique de grande ampleur sur le risque cardiovasculaire chez la femme, lancée en 2015 par l'association [Ajila](#), a révélé cette semaine une méconnaissance des risques encourus liés au mode de vie et les symptômes sont souvent sous-estimés.

50% des 5240 femmes interrogées, âgées de 25 à 45 ans, déclarent ne pas faire de sport, 30% manger de manière déséquilibrée et 25% fumer. Voici quelques conseils pour protéger son coeur.

L'arrêt du tabac

L'ennemi numéro 1 du coeur, c'est le tabac. Pourtant, 25% des femmes interrogées sont fumeuses. Les derniers chiffres de la fédération française de cardiologie révèlent que 50% des décès dus aux maladies vasculaires touchent des femmes qui ont entre 20 et 45 ans. Et dans 60% des cas, le tabac est incriminé. Ce sur-risque est augmenté surtout après 35 ans par son association avec la pilule contraceptive combinant œstrogènes et progestatif.

Manger sainement, varié et équilibré

D'après l'étude, presque un tiers des femmes interrogées ne mangent pas équilibré. 31,7% des femmes qui ont répondu considèrent leur alimentation comme non équilibrée. Et à peine plus de 30% seulement déclarent se nourrir uniquement dans le cadre des repas. Voici les principales recommandations en matière de nutrition.

- Consommer des fruits et légumes frais tous les jours : une étude menée auprès de 500.000 personnes et publiée dans The New England Journal of Medicine, jeudi 7 avril, montre qu'une consommation de 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire.



[Visualiser l'article](#)

- Consommer des légumes secs ou légumineuses à raison de 2 fois par semaine idéalement (lentilles, pois chiche, etc.)
- Alterner les huiles : olive ou tournesol pour la cuisson et huiles riches en oméga 3 (noix, noisettes, lin, colza) pour l'assaisonnement.
- Evitez les aliments riches en acides gras saturés : fromages secs gras et salés, charcuteries, crème et beurre.
- Manger des féculents (céréales complètes et légumineuses) qui sont bons pour la satiété et réduisent le risque de grignotages.
- Ne consommer des sodas, sirops, confiseries, biscuits/viennoiseries et produits laitiers sucrés qu'à titre exceptionnel.
- Limiter la consommation d'alcool à une consommation très occasionnelle.
- Ne pas sauter de repas pour éviter le grignotage et prendre au moins 25 minutes pour manger.
- Ne pas resaler un plat.

Bouger régulièrement

Selon l'enquête, plus de la moitié des femmes interrogées ne pratiquent pas assez d'exercice physique. Un minimum d'une demi-heure d'exercice physique quotidien est recommandé par les professionnels de santé. En pratiquant une activité modérée 3 heures par semaine, ou une activité intense 3 fois 20 minutes par semaine, on diminue de 30% le risque de décès prématuré.

Gérer son stress

Des pauses régulières dans la journée pour respirer, s'étirer, faire quelques exercices de méditation permettent d'abaisser le rythme cardiaque et de gérer ses émotions.

Angine de poitrine ou accident vasculaire cérébral (AVC) sont la première cause de mortalité chez les femmes françaises, bien avant les cancers - respectivement 42% des décès, contre 27% -, relève la Fédération française de cardiologie. Selon l'OMS, neuf millions de femmes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires dans le monde.



Santé-Psycho-Sexo / Santé - 2017/04 18:2

Infarctus : quelques conseils pour prendre soin de son coeur

(Relaxnews) - Les infarctus chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années, en France. Une étude épidémiologique de grande ampleur sur le risque cardiovasculaire chez la femme, lancée en 2015 par l'association Ajila, a révélé cette semaine une méconnaissance des risques encourus liés au mode de vie et les symptômes sont souvent sous-estimés. 50% des 5240 femmes interrogées, âgées de 25 à 45 ans, déclarent ne pas faire de sport, 30% manger de manière déséquilibrée et 25% fumer. Voici quelques conseils pour protéger son coeur.

L'arrêt du tabac

L'ennemi numéro 1 du coeur, c'est le tabac. Pourtant, 25% des femmes interrogées sont fumeuses. Les derniers chiffres de la fédération française de cardiologie révèlent que 50% des décès dus aux maladies vasculaires touchent des femmes qui ont entre 20 et 45 ans. Et dans 60% des cas, le tabac est incriminé. Ce sur-risque est augmenté surtout après 35 ans par son association avec la pilule contraceptive combinant œstrogènes et progestatif.

Manger sainement, varié et équilibré

D'après l'étude, presque un tiers des femmes interrogées ne mangent pas équilibré. 31,7% des femmes qui ont répondu considèrent leur alimentation comme non équilibrée. Et à peine plus de 30% seulement déclarent se nourrir uniquement dans le cadre des repas. Voici les principales recommandations en matière de nutrition.

- Consommer des fruits et légumes frais tous les jours : une étude menée auprès de 500.000 personnes et publiée dans The New England Journal of Medicine, jeudi 7 avril, montre qu'une consommation de 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire.
- Consommer des légumes secs ou légumineuses à raison de 2 fois par semaine idéalement (lentilles, pois chiche, etc.)





- Alternier les huiles : olive ou tournesol pour la cuisson et huiles riches en oméga 3 (noix, noisettes, lin, colza) pour l'assaisonnement.
- Évitez les aliments riches en acides gras saturés : fromages secs gras et salés, charcuteries, crème et beurre.
- Manger des féculents (céréales complètes et légumineuses) qui sont bons pour la satiété et réduisent le risque de grignotages.
- Ne consommer des sodas, sirops, confiseries, biscuits/viennoiseries et produits laitiers sucrés qu'à titre exceptionnel.
- Limiter la consommation d'alcool à une consommation très occasionnelle.
- Ne pas sauter de repas pour éviter le grignotage et prendre au moins 25 minutes pour manger.
- Ne pas resaler un plat.

Bouger régulièrement

Selon l'enquête, plus de la moitié des femmes interrogées ne pratiquent pas assez d'exercice physique. Un minimum d'une demi-heure d'exercice physique quotidien est recommandé par les professionnels de santé. En pratiquant une activité modérée 3 heures par semaine, ou une activité intense 3 fois 20 minutes par semaine, on diminue de 30% le risque de décès prématuré.

Gérer son stress

Des pauses régulières dans la journée pour respirer, s'étirer, faire quelques exercices de méditation permettent d'abaisser le rythme cardiaque et de gérer ses émotions.

Angine de poitrine ou accident vasculaire cérébral (AVC) sont la première cause de mortalité chez les femmes françaises, bien avant les cancers - respectivement 42% des décès, contre 27% -, relève la Fédération française de cardiologie. Selon l'OMS, neuf millions de femmes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires dans le monde.

Pour obtenir davantage d'informations : www.goredforwomen.fr



Infarctus : quelques conseils pour prendre soin de son coeur



Consommation 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire. RelaxNews / Goran Bogicevic / shutterstock.com

Les infarctus chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années, en France. Une étude épidémiologique de grande ampleur sur le risque cardiovasculaire chez la femme, lancée en 2015 par l'association [Ajila](#), a révélé cette semaine une méconnaissance des risques encourus liés au mode de vie et les symptômes sont souvent sous-estimés. 50% des 5240 femmes interrogées, âgées de 25 à 45 ans, déclarent ne pas faire de sport, 30% manger de manière déséquilibrée et 25% fumer. Voici quelques conseils pour protéger son coeur.

L'arrêt du tabac

L'ennemi numéro 1 du coeur, c'est le tabac. Pourtant, 25% des femmes interrogées sont fumeuses. Les derniers chiffres de la fédération française de cardiologie révèlent que 50% des décès dus aux maladies vasculaires touchent des femmes qui ont entre 20 et 45 ans. Et dans 60% des cas, le tabac est incriminé. Ce sur-risque est augmenté surtout après 35 ans par son association avec la pilule contraceptive combinant œstrogènes et progestatif.

Manger sainement, varié et équilibré

D'après l'étude, presque un tiers des femmes interrogées ne mangent pas équilibré. 31,7% des femmes qui ont répondu considèrent leur alimentation comme non équilibrée. Et à peine plus de 30% seulement déclarent se nourrir uniquement dans le cadre des repas. Voici les principales recommandations en matière de nutrition.

- Consommer des fruits et légumes frais tous les jours : une étude menée auprès de 500.000 personnes et publiée dans The New England Journal of Medicine, jeudi 7 avril, montre qu'une consommation de 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire.
- Consommer des légumes secs ou légumineuses à raison de 2 fois par semaine idéalement (lentilles, pois chiche, etc.)
- Alterner les huiles : olive ou tournesol pour la cuisson et huiles riches en oméga 3 (noix, noisettes, lin, colza) pour l'assaisonnement.
- Evitez les aliments riches en acides gras saturés : fromages secs gras et salés, charcuteries, crème et beurre.
- Manger des féculents (céréales complètes et légumineuses) qui sont bons pour la satiété et réduisent le risque de grignotages.
- Ne consommer des sodas, sirops, confiseries, biscuits/viennoiseries et produits laitiers sucrés qu'à titre exceptionnel.



- Limiter la consommation d'alcool à une consommation très occasionnelle.
- Ne pas sauter de repas pour éviter le grignotage et prendre au moins 25 minutes pour manger.
- Ne pas resaler un plat.

Bouger régulièrement

Selon l'enquête, plus de la moitié des femmes interrogées ne pratiquent pas assez d'exercice physique. Un minimum d'une demi-heure d'exercice physique quotidien est recommandé par les professionnels de santé. En pratiquant une activité modérée 3 heures par semaine, ou une activité intense 3 fois 20 minutes par semaine, on diminue de 30% le risque de décès prématuré.

Gérer son stress

Des pauses régulières dans la journée pour respirer, s'étirer, faire quelques exercices de méditation permettent d'abaisser le rythme cardiaque et de gérer ses émotions.

Angine de poitrine ou accident vasculaire cérébral (AVC) sont la première cause de mortalité chez les femmes françaises, bien avant les cancers - respectivement 42% des décès, contre 27% -, relève la Fédération française de cardiologie. Selon l'OMS, neuf millions de femmes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires dans le monde.

Pour obtenir davantage d'informations : www.goredforwomen.fr

Infarctus : quelques conseils pour prendre soin de son coeur



Consommation 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire. - Goran Bogicevic / shutterstock.com

(Relaxnews) - Les infarctus chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années, en France. Une étude épidémiologique de grande ampleur sur le risque cardiovasculaire chez la femme, lancée en 2015 par l'association [Ajila](#), a révélé cette semaine une méconnaissance des risques encourus liés au mode de vie et les symptômes sont souvent sous-estimés. 50% des 5240 femmes interrogées, âgées de 25 à 45 ans, déclarent ne pas faire de sport, 30% manger de manière déséquilibrée et 25% fumer. Voici quelques conseils pour protéger son coeur.

L'arrêt du tabac

L'ennemi numéro 1 du coeur, c'est le tabac. Pourtant, 25% des femmes interrogées sont fumeuses. Les derniers chiffres de la fédération française de cardiologie révèlent que 50% des décès dus aux maladies vasculaires touchent des femmes qui ont entre 20 et 45 ans. Et dans 60% des cas, le tabac est incriminé. Ce sur-risque est augmenté surtout après 35 ans par son association avec la pilule contraceptive combinant œstrogènes et progestatif.

Manger sainement, varié et équilibré

D'après l'étude, presque un tiers des femmes interrogées ne mangent pas équilibré. 31,7% des femmes qui ont répondu considèrent leur alimentation comme non équilibrée. Et à peine plus de 30% seulement déclarent se nourrir uniquement dans le cadre des repas. Voici les principales recommandations en matière de nutrition.

- Consommer des fruits et légumes frais tous les jours : une étude menée auprès de 500.000 personnes et publiée dans *The New England Journal of Medicine*, jeudi 7 avril, montre qu'une consommation de 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire.
- Consommer des légumes secs ou légumineuses à raison de 2 fois par semaine idéalement (lentilles, pois chiche, etc.)
- Alterner les huiles : olive ou tournesol pour la cuisson et huiles riches en oméga 3 (noix, noisettes, lin, colza) pour l'assaisonnement.
- Evitez les aliments riches en acides gras saturés : fromages secs gras et salés, charcuteries, crème et beurre.

- Manger des féculents (céréales complètes et légumineuses) qui sont bons pour la satiété et réduisent le risque de grignotages.
- Ne consommer des sodas, sirops, confiseries, biscuits/viennoiseries et produits laitiers sucrés qu'à titre exceptionnel.
- Limiter la consommation d'alcool à une consommation très occasionnelle.
- Ne pas sauter de repas pour éviter le grignotage et prendre au moins 25 minutes pour manger.
- Ne pas resaler un plat.

Bouger régulièrement

Selon l'enquête, plus de la moitié des femmes interrogées ne pratiquent pas assez d'exercice physique. Un minimum d'une demi-heure d'exercice physique quotidien est recommandé par les professionnels de santé. En pratiquant une activité modérée 3 heures par semaine, ou une activité intense 3 fois 20 minutes par semaine, on diminue de 30% le risque de décès prématuré.

Gérer son stress

Des pauses régulières dans la journée pour respirer, s'étirer, faire quelques exercices de méditation permettent d'abaisser le rythme cardiaque et de gérer ses émotions.

Angine de poitrine ou accident vasculaire cérébral (AVC) sont la première cause de mortalité chez les femmes françaises, bien avant les cancers - respectivement 42% des décès, contre 27% -, relève la Fédération française de cardiologie. Selon l'OMS, neuf millions de femmes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires dans le monde.

Pour obtenir davantage d'informations : www.goredforwomen.fr

Infarctus : quelques conseils pour prendre soin de son coeur



Consommation 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire. - Goran Bogicevic / shutterstock.com

(Relaxnews) - Les infarctus chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années, en France. Une étude épidémiologique de grande ampleur sur le risque cardiovasculaire chez la femme, lancée en 2015 par l'association [Ajila](#), a révélé cette semaine une méconnaissance des risques encourus liés au mode de vie et les symptômes sont souvent sous-estimés. 50% des 5240 femmes interrogées, âgées de 25 à 45 ans, déclarent ne pas faire de sport, 30% manger de manière déséquilibrée et 25% fumer. Voici quelques conseils pour protéger son coeur.

L'arrêt du tabac

L'ennemi numéro 1 du coeur, c'est le tabac. Pourtant, 25% des femmes interrogées sont fumeuses. Les derniers chiffres de la fédération française de cardiologie révèlent que 50% des décès dus aux maladies vasculaires touchent des femmes qui ont entre 20 et 45 ans. Et dans 60% des cas, le tabac est incriminé. Ce sur-risque est augmenté surtout après 35 ans par son association avec la pilule contraceptive combinant œstrogènes et progestatif.

Manger sainement, varié et équilibré

D'après l'étude, presque un tiers des femmes interrogées ne mangent pas équilibré. 31,7% des femmes qui ont répondu considèrent leur alimentation comme non équilibrée. Et à peine plus de 30% seulement déclarent se nourrir uniquement dans le cadre des repas. Voici les principales recommandations en matière de nutrition.

- Consommer des fruits et légumes frais tous les jours : une étude menée auprès de 500.000 personnes et publiée dans *The New England Journal of Medicine*, jeudi 7 avril, montre qu'une consommation de 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire.
- Consommer des légumes secs ou légumineuses à raison de 2 fois par semaine idéalement (lentilles, pois chiche, etc.)
- Alterner les huiles : olive ou tournesol pour la cuisson et huiles riches en oméga 3 (noix, noisettes, lin, colza) pour l'assaisonnement.

[Visualiser l'article](#)

- Evitez les aliments riches en acides gras saturés : fromages secs gras et salés, charcuteries, crème et beurre.
- Manger des féculents (céréales complètes et légumineuses) qui sont bons pour la satiété et réduisent le risque de grignotages.
- Ne consommer des sodas, sirops, confiseries, biscuits/viennoiseries et produits laitiers sucrés qu'à titre exceptionnel.
- Limiter la consommation d'alcool à une consommation très occasionnelle.
- Ne pas sauter de repas pour éviter le grignotage et prendre au moins 25 minutes pour manger.
- Ne pas resaler un plat.

Bouger régulièrement

Selon l'enquête, plus de la moitié des femmes interrogées ne pratiquent pas assez d'exercice physique. Un minimum d'une demi-heure d'exercice physique quotidien est recommandé par les professionnels de santé. En pratiquant une activité modérée 3 heures par semaine, ou une activité intense 3 fois 20 minutes par semaine, on diminue de 30% le risque de décès prématuré.

Gérer son stress

Des pauses régulières dans la journée pour respirer, s'étirer, faire quelques exercices de méditation permettent d'abaisser le rythme cardiaque et de gérer ses émotions.

Angine de poitrine ou accident vasculaire cérébral (AVC) sont la première cause de mortalité chez les femmes françaises, bien avant les cancers - respectivement 42% des décès, contre 27% -, relève la Fédération française de cardiologie. Selon l'OMS, neuf millions de femmes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires dans le monde.

Pour obtenir davantage d'informations : www.goredforwomen.fr

Infarctus : quelques conseils pour prendre soin de son coeur



Consommation 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire. - Goran Bogicevic / shutterstock.com

(Relaxnews) - Les infarctus chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années, en France. Une étude épidémiologique de grande ampleur sur le risque cardiovasculaire chez la femme, lancée en 2015 par l'association [Ajila](#), a révélé cette semaine une méconnaissance des risques encourus liés au mode de vie et les symptômes sont souvent sous-estimés. 50% des 5240 femmes interrogées, âgées de 25 à 45 ans, déclarent ne pas faire de sport, 30% manger de manière déséquilibrée et 25% fumer. Voici quelques conseils pour protéger son coeur.

L'arrêt du tabac

L'ennemi numéro 1 du coeur, c'est le tabac. Pourtant, 25% des femmes interrogées sont fumeuses. Les derniers chiffres de la fédération française de cardiologie révèlent que 50% des décès dus aux maladies vasculaires touchent des femmes qui ont entre 20 et 45 ans. Et dans 60% des cas, le tabac est incriminé. Ce sur-risque est augmenté surtout après 35 ans par son association avec la pilule contraceptive combinant œstrogènes et progestatif.

Manger sainement, varié et équilibré

D'après l'étude, presque un tiers des femmes interrogées ne mangent pas équilibré. 31,7% des femmes qui ont répondu considèrent leur alimentation comme non équilibrée. Et à peine plus de 30% seulement déclarent se nourrir uniquement dans le cadre des repas. Voici les principales recommandations en matière de nutrition.

- Consommer des fruits et légumes frais tous les jours : une étude menée auprès de 500.000 personnes et publiée dans *The New England Journal of Medicine*, jeudi 7 avril, montre qu'une consommation de 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire.
- Consommer des légumes secs ou légumineuses à raison de 2 fois par semaine idéalement (lentilles, pois chiche, etc.)
- Alterner les huiles : olive ou tournesol pour la cuisson et huiles riches en oméga 3 (noix, noisettes, lin, colza) pour l'assaisonnement.
- Evitez les aliments riches en acides gras saturés : fromages secs gras et salés, charcuteries, crème et beurre.
- Manger des féculents (céréales complètes et légumineuses) qui sont bons pour la satiété et réduisent le risque de grignotages.

[Visualiser l'article](#)

- Ne consommer des sodas, sirops, confiseries, biscuits/viennoiseries et produits laitiers sucrés qu'à titre exceptionnel.
- Limiter la consommation d'alcool à une consommation très occasionnelle.
- Ne pas sauter de repas pour éviter le grignotage et prendre au moins 25 minutes pour manger.
- Ne pas resaler un plat.

Bouger régulièrement

Selon l'enquête, plus de la moitié des femmes interrogées ne pratiquent pas assez d'exercice physique. Un minimum d'une demi-heure d'exercice physique quotidien est recommandé par les professionnels de santé. En pratiquant une activité modérée 3 heures par semaine, ou une activité intense 3 fois 20 minutes par semaine, on diminue de 30% le risque de décès prématuré.

Gérer son stress

Des pauses régulières dans la journée pour respirer, s'étirer, faire quelques exercices de méditation permettent d'abaisser le rythme cardiaque et de gérer ses émotions.

Angine de poitrine ou accident vasculaire cérébral (AVC) sont la première cause de mortalité chez les femmes françaises, bien avant les cancers - respectivement 42% des décès, contre 27% -, relève la Fédération française de cardiologie. Selon l'OMS, neuf millions de femmes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires dans le monde.

Pour obtenir davantage d'informations : www.goredforwomen.fr

Infarctus : quelques conseils pour prendre soin de son coeur



Consommation 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire. - Goran Bogicevic / shutterstock.com

(Relaxnews) - Les infarctus chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années, en France. Une étude épidémiologique de grande ampleur sur le risque cardiovasculaire chez la femme, lancée en 2015 par l'association [Ajila](#), a révélé cette semaine une méconnaissance des risques encourus liés au mode de vie et les symptômes sont souvent sous-estimés. 50% des 5240 femmes interrogées, âgées de 25 à 45 ans, déclarent ne pas faire de sport, 30% manger de manière déséquilibrée et 25% fumer. Voici quelques conseils pour protéger son coeur.

L'arrêt du tabac

L'ennemi numéro 1 du coeur, c'est le tabac. Pourtant, 25% des femmes interrogées sont fumeuses. Les derniers chiffres de la fédération française de cardiologie révèlent que 50% des décès dus aux maladies vasculaires touchent des femmes qui ont entre 20 et 45 ans. Et dans 60% des cas, le tabac est incriminé. Ce sur-risque est augmenté surtout après 35 ans par son association avec la pilule contraceptive combinant œstrogènes et progestatif.

Manger sainement, varié et équilibré

D'après l'étude, presque un tiers des femmes interrogées ne mangent pas équilibré. 31,7% des femmes qui ont répondu considèrent leur alimentation comme non équilibrée. Et à peine plus de 30% seulement déclarent se nourrir uniquement dans le cadre des repas. Voici les principales recommandations en matière de nutrition.

- Consommer des fruits et légumes frais tous les jours : une étude menée auprès de 500.000 personnes et publiée dans *The New England Journal of Medicine*, jeudi 7 avril, montre qu'une consommation de 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire.
- Consommer des légumes secs ou légumineuses à raison de 2 fois par semaine idéalement (lentilles, pois chiche, etc.)
- Alterner les huiles : olive ou tournesol pour la cuisson et huiles riches en oméga 3 (noix, noisettes, lin, colza) pour l'assaisonnement.
- Évitez les aliments riches en acides gras saturés : fromages secs gras et salés, charcuteries, crème et beurre.
- Manger des féculents (céréales complètes et légumineuses) qui sont bons pour la satiété et réduisent le risque de grignotages.



[Visualiser l'article](#)

- Ne consommer des sodas, sirops, confiseries, biscuits/viennoiseries et produits laitiers sucrés qu'à titre exceptionnel.
- Limiter la consommation d'alcool à une consommation très occasionnelle.
- Ne pas sauter de repas pour éviter le grignotage et prendre au moins 25 minutes pour manger.
- Ne pas resaler un plat.

Bouger régulièrement

Selon l'enquête, plus de la moitié des femmes interrogées ne pratiquent pas assez d'exercice physique. Un minimum d'une demi-heure d'exercice physique quotidien est recommandé par les professionnels de santé. En pratiquant une activité modérée 3 heures par semaine, ou une activité intense 3 fois 20 minutes par semaine, on diminue de 30% le risque de décès prématuré.

Gérer son stress

Des pauses régulières dans la journée pour respirer, s'étirer, faire quelques exercices de méditation permettent d'abaisser le rythme cardiaque et de gérer ses émotions.

Angine de poitrine ou accident vasculaire cérébral (AVC) sont la première cause de mortalité chez les femmes françaises, bien avant les cancers - respectivement 42% des décès, contre 27% -, relève la Fédération française de cardiologie. Selon l'OMS, neuf millions de femmes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires dans le monde.

Pour obtenir davantage d'informations : www.goredforwomen.fr

Infarctus : quelques conseils pour prendre soin de son coeur



Consommation 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire. - Goran Bogicevic / shutterstock.com

(Relaxnews) - Les infarctus chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années, en France. Une étude épidémiologique de grande ampleur sur le risque cardiovasculaire chez la femme, lancée en 2015 par l'association [Ajila](#), a révélé cette semaine une méconnaissance des risques encourus liés au mode de vie et les symptômes sont souvent sous-estimés. 50% des 5240 femmes interrogées, âgées de 25 à 45 ans, déclarent ne pas faire de sport, 30% manger de manière déséquilibrée et 25% fumer. Voici quelques conseils pour protéger son coeur.

L'arrêt du tabac

L'ennemi numéro 1 du coeur, c'est le tabac. Pourtant, 25% des femmes interrogées sont fumeuses. Les derniers chiffres de la fédération française de cardiologie révèlent que 50% des décès dus aux maladies vasculaires touchent des femmes qui ont entre 20 et 45 ans. Et dans 60% des cas, le tabac est incriminé. Ce sur-risque est augmenté surtout après 35 ans par son association avec la pilule contraceptive combinant œstrogènes et progestatif.

Manger sainement, varié et équilibré

D'après l'étude, presque un tiers des femmes interrogées ne mangent pas équilibré. 31,7% des femmes qui ont répondu considèrent leur alimentation comme non équilibrée. Et à peine plus de 30% seulement déclarent se nourrir uniquement dans le cadre des repas. Voici les principales recommandations en matière de nutrition.

- Consommer des fruits et légumes frais tous les jours : une étude menée auprès de 500.000 personnes et publiée dans *The New England Journal of Medicine*, jeudi 7 avril, montre qu'une consommation de 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire.
- Consommer des légumes secs ou légumineuses à raison de 2 fois par semaine idéalement (lentilles, pois chiche, etc.)
- Alterner les huiles : olive ou tournesol pour la cuisson et huiles riches en oméga 3 (noix, noisettes, lin, colza) pour l'assaisonnement.
- Évitez les aliments riches en acides gras saturés : fromages secs gras et salés, charcuteries, crème et beurre.
- Manger des féculents (céréales complètes et légumineuses) qui sont bons pour la satiété et réduisent le risque de grignotages.
- Ne consommer des sodas, sirops, confiseries, biscuits/viennoiseries et produits laitiers sucrés qu'à titre exceptionnel.

[Visualiser l'article](#)

- Limiter la consommation d'alcool à une consommation très occasionnelle.
- Ne pas sauter de repas pour éviter le grignotage et prendre au moins 25 minutes pour manger.
- Ne pas resaler un plat.

Bouger régulièrement

Selon l'enquête, plus de la moitié des femmes interrogées ne pratiquent pas assez d'exercice physique. Un minimum d'une demi-heure d'exercice physique quotidien est recommandé par les professionnels de santé. En pratiquant une activité modérée 3 heures par semaine, ou une activité intense 3 fois 20 minutes par semaine, on diminue de 30% le risque de décès prématuré.

Gérer son stress

Des pauses régulières dans la journée pour respirer, s'étirer, faire quelques exercices de méditation permettent d'abaisser le rythme cardiaque et de gérer ses émotions.

Angine de poitrine ou accident vasculaire cérébral (AVC) sont la première cause de mortalité chez les femmes françaises, bien avant les cancers - respectivement 42% des décès, contre 27% -, relève la Fédération française de cardiologie. Selon l'OMS, neuf millions de femmes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires dans le monde.

Pour obtenir davantage d'informations : www.goredforwomen.fr

Infarctus : quelques conseils pour prendre soin de son coeur



Consommation 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire. - Goran Bogicevic / shutterstock.com

(Relaxnews) - Les infarctus chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années, en France. Une étude épidémiologique de grande ampleur sur le risque cardiovasculaire chez la femme, lancée en 2015 par l'association [Ajila](#), a révélé cette semaine une méconnaissance des risques encourus liés au mode de vie et les symptômes sont souvent sous-estimés. 50% des 5240 femmes interrogées, âgées de 25 à 45 ans, déclarent ne pas faire de sport, 30% manger de manière déséquilibrée et 25% fumer. Voici quelques conseils pour protéger son coeur.

L'arrêt du tabac

L'ennemi numéro 1 du coeur, c'est le tabac. Pourtant, 25% des femmes interrogées sont fumeuses. Les derniers chiffres de la fédération française de cardiologie révèlent que 50% des décès dus aux maladies vasculaires touchent des femmes qui ont entre 20 et 45 ans. Et dans 60% des cas, le tabac est incriminé. Ce sur-risque est augmenté surtout après 35 ans par son association avec la pilule contraceptive combinant œstrogènes et progestatif.

Manger sainement, varié et équilibré

D'après l'étude, presque un tiers des femmes interrogées ne mangent pas équilibré. 31,7% des femmes qui ont répondu considèrent leur alimentation comme non équilibrée. Et à peine plus de 30% seulement déclarent se nourrir uniquement dans le cadre des repas. Voici les principales recommandations en matière de nutrition.

- Consommer des fruits et légumes frais tous les jours : une étude menée auprès de 500.000 personnes et publiée dans *The New England Journal of Medicine*, jeudi 7 avril, montre qu'une consommation de 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire.
- Consommer des légumes secs ou légumineuses à raison de 2 fois par semaine idéalement (lentilles, pois chiche, etc.)
- Alterner les huiles : olive ou tournesol pour la cuisson et huiles riches en oméga 3 (noix, noisettes, lin, colza) pour l'assaisonnement.

[Visualiser l'article](#)

- Evitez les aliments riches en acides gras saturés : fromages secs gras et salés, charcuteries, crème et beurre.
- Manger des féculents (céréales complètes et légumineuses) qui sont bons pour la satiété et réduisent le risque de grignotages.
- Ne consommer des sodas, sirops, confiseries, biscuits/viennoiseries et produits laitiers sucrés qu'à titre exceptionnel.
- Limiter la consommation d'alcool à une consommation très occasionnelle.
- Ne pas sauter de repas pour éviter le grignotage et prendre au moins 25 minutes pour manger.
- Ne pas resaler un plat.

Bouger régulièrement

Selon l'enquête, plus de la moitié des femmes interrogées ne pratiquent pas assez d'exercice physique. Un minimum d'une demi-heure d'exercice physique quotidien est recommandé par les professionnels de santé. En pratiquant une activité modérée 3 heures par semaine, ou une activité intense 3 fois 20 minutes par semaine, on diminue de 30% le risque de décès prématuré.

Gérer son stress

Des pauses régulières dans la journée pour respirer, s'étirer, faire quelques exercices de méditation permettent d'abaisser le rythme cardiaque et de gérer ses émotions.

Angine de poitrine ou accident vasculaire cérébral (AVC) sont la première cause de mortalité chez les femmes françaises, bien avant les cancers - respectivement 42% des décès, contre 27% -, relève la Fédération française de cardiologie. Selon l'OMS, neuf millions de femmes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires dans le monde.

Pour obtenir davantage d'informations : www.goredforwomen.fr

Infarctus : quelques conseils pour prendre soin de son coeur



Consommation 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire. - Goran Bogicevic / shutterstock.com

(Relaxnews) - Les infarctus chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années, en France. Une étude épidémiologique de grande ampleur sur le risque cardiovasculaire chez la femme, lancée en 2015 par l'association [Ajila](#), a révélé cette semaine une méconnaissance des risques encourus liés au mode de vie et les symptômes sont souvent sous-estimés. 50% des 5240 femmes interrogées, âgées de 25 à 45 ans, déclarent ne pas faire de sport, 30% manger de manière déséquilibrée et 25% fumer. Voici quelques conseils pour protéger son coeur.

L'arrêt du tabac

L'ennemi numéro 1 du coeur, c'est le tabac. Pourtant, 25% des femmes interrogées sont fumeuses. Les derniers chiffres de la fédération française de cardiologie révèlent que 50% des décès dus aux maladies vasculaires touchent des femmes qui ont entre 20 et 45 ans. Et dans 60% des cas, le tabac est incriminé. Ce sur-risque est augmenté surtout après 35 ans par son association avec la pilule contraceptive combinant œstrogènes et progestatif.

Manger sainement, varié et équilibré

D'après l'étude, presque un tiers des femmes interrogées ne mangent pas équilibré. 31,7% des femmes qui ont répondu considèrent leur alimentation comme non équilibrée. Et à peine plus de 30% seulement déclarent se nourrir uniquement dans le cadre des repas. Voici les principales recommandations en matière de nutrition.

- Consommer des fruits et légumes frais tous les jours : une étude menée auprès de 500.000 personnes et publiée dans *The New England Journal of Medicine*, jeudi 7 avril, montre qu'une consommation de 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire.

- Consommer des légumes secs ou légumineuses à raison de 2 fois par semaine idéalement (lentilles, pois chiche, etc.)



[Visualiser l'article](#)

- Alterner les huiles : olive ou tournesol pour la cuisson et huiles riches en oméga 3 (noix, noisettes, lin, colza) pour l'assaisonnement.
- Evitez les aliments riches en acides gras saturés : fromages secs gras et salés, charcuteries, crème et beurre.
- Manger des féculents (céréales complètes et légumineuses) qui sont bons pour la satiété et réduisent le risque de grignotages.
- Ne consommer des sodas, sirops, confiseries, biscuits/viennoiseries et produits laitiers sucrés qu'à titre exceptionnel.
- Limiter la consommation d'alcool à une consommation très occasionnelle.
- Ne pas sauter de repas pour éviter le grignotage et prendre au moins 25 minutes pour manger.
- Ne pas resaler un plat.

Bouger régulièrement

Selon l'enquête, plus de la moitié des femmes interrogées ne pratiquent pas assez d'exercice physique. Un minimum d'une demi-heure d'exercice physique quotidien est recommandé par les professionnels de santé. En pratiquant une activité modérée 3 heures par semaine, ou une activité intense 3 fois 20 minutes par semaine, on diminue de 30% le risque de décès prématuré.

Gérer son stress

Des pauses régulières dans la journée pour respirer, s'étirer, faire quelques exercices de méditation permettent d'abaisser le rythme cardiaque et de gérer ses émotions.

Angine de poitrine ou accident vasculaire cérébral (AVC) sont la première cause de mortalité chez les femmes françaises, bien avant les cancers - respectivement 42% des décès, contre 27% -, relève la Fédération française de cardiologie. Selon l'OMS, neuf millions de femmes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires dans le monde.

Pour obtenir davantage d'informations : www.goredforwomen.fr



Infarctus : quelques conseils pour prendre soin de son coeur



L'adoption d'un mode de vie plus sain évitant la sédentarité, l'excès pondéral et l'alcool, tout en ayant une alimentation de meilleure qualité, est essentiel en cas de maladie. Goran Bogicevic / shutterstock.com

(Relaxnews) - Les infarctus chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années, en France. Une étude épidémiologique de grande ampleur sur le risque cardiovasculaire chez la femme, lancée en 2015 par l'association [Ajila](#), a révélé cette semaine une méconnaissance des risques encourus liés au mode de vie et les symptômes sont souvent sous-estimés. 50% des 5240 femmes interrogées, âgées de 25 à 45 ans, déclarent ne pas faire de sport, 30% manger de manière déséquilibrée et 25% fumer. Voici quelques conseils pour protéger son coeur.

L'arrêt du tabac

L'ennemi numéro 1 du coeur, c'est le tabac. Pourtant, 25% des femmes interrogées sont fumeuses. Les derniers chiffres de la fédération française de cardiologie révèlent que 50% des décès dus aux maladies vasculaires touchent des femmes qui ont entre 20 et 45 ans. Et dans 60% des cas, le tabac est incriminé. Ce sur-risque est augmenté surtout après 35 ans par son association avec la pilule contraceptive combinant œstrogènes et progestatif.

Manger sainement, varié et équilibré

D'après l'étude, presque un tiers des femmes interrogées ne mangent pas équilibré. 31,7% des femmes qui ont répondu considèrent leur alimentation comme non équilibrée. Et à peine plus de 30% seulement déclarent se nourrir uniquement dans le cadre des repas. Voici les principales recommandations en matière de nutrition.

- Consommer des fruits et légumes frais tous les jours : une étude menée auprès de 500.000 personnes et publiée dans *The New England Journal of Medicine*, jeudi 7 avril, montre qu'une consommation de 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire.

[Visualiser l'article](#)

- Consommer des légumes secs ou légumineuses à raison de 2 fois par semaine idéalement (lentilles, pois chiche, etc.)
- Alterner les huiles : olive ou tournesol pour la cuisson et huiles riches en oméga 3 (noix, noisettes, lin, colza) pour l'assaisonnement.
- Evitez les aliments riches en acides gras saturés : fromages secs gras et salés, charcuteries, crème et beurre.
- Manger des féculents (céréales complètes et légumineuses) qui sont bons pour la satiété et réduisent le risque de grignotages.
- Ne consommer des sodas, sirops, confiseries, biscuits/viennoiseries et produits laitiers sucrés qu'à titre exceptionnel.
- Limiter la consommation d'alcool à une consommation très occasionnelle.
- Ne pas sauter de repas pour éviter le grignotage et prendre au moins 25 minutes pour manger.
- Ne pas resaler un plat.

Bouger régulièrement

Selon l'enquête, plus de la moitié des femmes interrogées ne pratiquent pas assez d'exercice physique. Un minimum d'une demi-heure d'exercice physique quotidien est recommandé par les professionnels de santé. En pratiquant une activité modérée 3 heures par semaine, ou une activité intense 3 fois 20 minutes par semaine, on diminue de 30% le risque de décès prématuré.

Gérer son stress

Des pauses régulières dans la journée pour respirer, s'étirer, faire quelques exercices de méditation permettent d'abaisser le rythme cardiaque et de gérer ses émotions.

Angine de poitrine ou accident vasculaire cérébral (AVC) sont la première cause de mortalité chez les femmes françaises, bien avant les cancers - respectivement 42% des décès, contre 27% -, relève la Fédération française de cardiologie. Selon l'OMS, neuf millions de femmes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires dans le monde.

Infarctus : quelques conseils pour prendre soin de son coeur



Consommation 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire. **Goran Bogicevic / shutterstock.com**

Les infarctus chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années, en France. Une étude épidémiologique de grande ampleur sur le risque cardiovasculaire chez la femme, lancée en 2015 par l'association [Ajila](#), a révélé cette semaine une méconnaissance des risques encourus liés au mode de vie et les symptômes sont souvent sous-estimés.

iframe : redir.opoint.com

50% des 5240 femmes interrogées, âgées de 25 à 45 ans, déclarent ne pas faire de sport, 30% manger de manière déséquilibrée et 25% fumer. Voici quelques conseils pour protéger son coeur.

L'arrêt du tabac

L'ennemi numéro 1 du coeur, c'est le tabac. Pourtant, 25% des femmes interrogées sont fumeuses. Les derniers chiffres de la fédération française de cardiologie révèlent que 50% des décès dus aux maladies vasculaires touchent des femmes qui ont entre 20 et 45 ans. Et dans 60% des cas, le tabac est incriminé. Ce sur-risque est augmenté surtout après 35 ans par son association avec la pilule contraceptive combinant oestrogènes et progestatif.

Manger sainement, varié et équilibré

D'après l'étude, presque un tiers des femmes interrogées ne mangent pas équilibré. 31,7% des femmes qui ont répondu considèrent leur alimentation comme non équilibrée. Et à peine plus de 30% seulement déclarent se nourrir uniquement dans le cadre des repas. Voici les principales recommandations en matière de nutrition.

- Consommer des fruits et légumes frais tous les jours : une étude menée auprès de 500.000 personnes et publiée dans *The New England Journal of Medicine*, jeudi 7 avril, montre qu'une consommation de 100g de fruit frais par jour réduit d'un tiers le risque d'accident cardiovasculaire.
- Consommer des légumes secs ou légumineuses à raison de 2 fois par semaine idéalement (lentilles, pois chiche, etc.)
- Alterner les huiles : olive ou tournesol pour la cuisson et huiles riches en oméga 3 (noix, noisettes, lin, colza) pour l'assaisonnement.
- Evitez les aliments riches en acides gras saturés : fromages secs gras et salés, charcuteries, crème et beurre.
- Manger des féculents (céréales complètes et légumineuses) qui sont bons pour la satiété et réduisent le risque de grignotages.



- Ne consommer des sodas, sirops, confiseries, biscuits/viennoiseries et produits laitiers sucrés qu'à titre exceptionnel.
- Limiter la consommation d'alcool à une consommation très occasionnelle.
- Ne pas sauter de repas pour éviter le grignotage et prendre au moins 25 minutes pour manger.
- Ne pas resaler un plat.

Bouger régulièrement

Selon l'enquête, plus de la moitié des femmes interrogées ne pratiquent pas assez d'exercice physique. Un minimum d'une demi-heure d'exercice physique quotidien est recommandé par les professionnels de santé. En pratiquant une activité modérée 3 heures par semaine, ou une activité intense 3 fois 20 minutes par semaine, on diminue de 30% le risque de décès prématuré.

Gérer son stress

Des pauses régulières dans la journée pour respirer, s'étirer, faire quelques exercices de méditation permettent d'abaisser le rythme cardiaque et de gérer ses émotions.

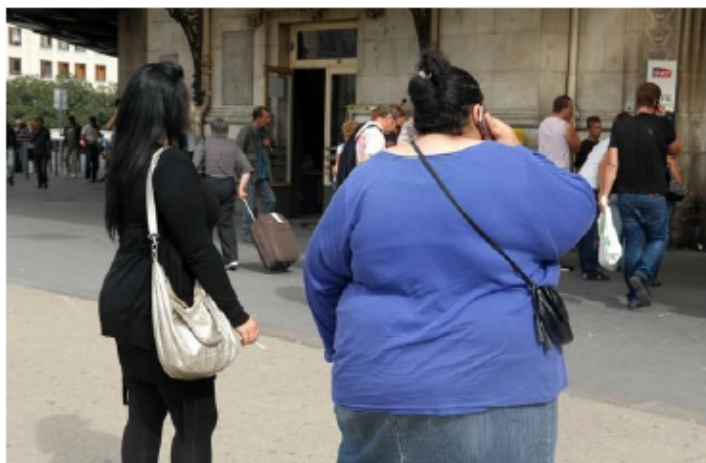
Angine de poitrine ou accident vasculaire cérébral (AVC) sont la première cause de mortalité chez les femmes françaises, bien avant les cancers - respectivement 42% des décès, contre 27% -, relève la Fédération française de cardiologie. Selon l'OMS, neuf millions de femmes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires dans le monde.

Pour obtenir davantage d'informations : www.goredforwomen.fr

Relaxnews



Maladies cardiovasculaires: La moitié des femmes qui en meurent ont entre 20 et 45 ans



Jeune femme obèse, illustration., FLORENCE DURAND / SIPA

SOCIETE - Les organisateurs de la journée de mobilisation nationale, « Sauvez le cœur des femmes », rappellent que les pathologies cardiaques tuent plus de femmes que les cancers...

La moitié des décès suite à une maladie cardiovasculaire touchent des femmes âgées de 20 à 45 ans. Ce chiffre, tiré d'une étude réalisée en

septembre dernier par l'association

Ajila, est remis sur la table ce jeudi, à l'occasion de la journée de mobilisation nationale « Sauvez le cœur des femmes ». L'objectif : sensibiliser la population à la prévention des maladies cardiovasculaires chez les femmes.

Les conséquences mortelles des pathologies cardiaques, comme les AVC, les angines de poitrine ou l'infarctus, représentent par ailleurs la première cause de mortalité féminine (42 %), devant même les cancers (27 %), selon la Fédération française de cardiologie. Et si les causes de ce constat ne font guère de doute, force est de constater que l'information et la prévention ont encore des progrès à faire, rapporte BFMTV.

Les femmes peu conscientes des risques réels

Ainsi, peu de femmes sont conscientes des risques réels des maladies cardiovasculaires : selon l'étude de l'Ajila, elles placent l'infarctus du myocarde en quatrième place sur la liste des causes de décès, derrière les accidents de la route, le cancer du sein et les AVC.



[Visualiser l'article](#)

Par ailleurs, 31,7 % des 5.482 femmes interrogées considèrent leur alimentation comme non équilibrée, et seulement 30 % affirment ne pas grignoter entre les repas. Enfin, plus de la moitié ne pratique pas assez d'exercice physique.

Les plus à risque sont les moins bien informées

L'étude pointe également du doigt le tabac, responsable de 60 % des décès dus à une pathologie du cœur. Or les fumeuses, les femmes prenant la pilule et toutes celles dont le mode de vie génère des risques accrus font partie des moins bien informées sur les facteurs favorisant les maladies cardiovasculaires.

Selon (...) [Lire la suite sur 20minutes.fr](#)



Le programme du jeudi 07 avril 2016



DR

10H05 "ENVOYE SPECIAL GG" : PASCAL PERRI A LA RENCONTRE DES MILITANTS DE "NUIT DEBOUT"

Deuxième édition de "L'Envoyé Spécial GG" ! Cette fois-ci, c'est Pascal Perri qui est parti mardi à la rencontre des manifestants mobilisés depuis le week-end dernier sur la place de la République à Paris à l'appel du collectif Nuit Debout. Il nous fera part de ses impressions ce matin.

> *DEBAT RMC/Twitter Pourriez-vous rejoindre le mouvement "Nuit Debout" ?*

10H40 "LES GG VEULENT SAVOIR" : MACRON LANCE SON MOUVEMENT POLITIQUE : "EN MARCHÉ"

"En marche !" Le ministre de l'Economie Emmanuel Macron a annoncé mercredi soir la création d'un nouveau mouvement politique, ni de droite ni de gauche, et baptisé "En marche !".

> *Etes-vous prêts à marcher avec Emmanuel Macron ?*

11H05 "AU PAYS DE HOLLANDE"

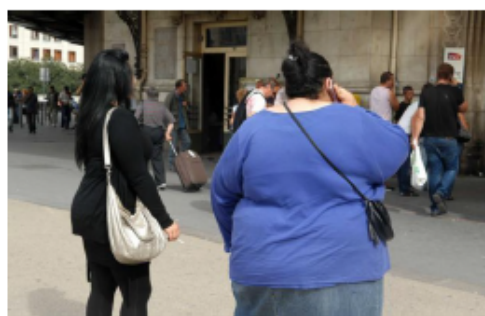
* Pour Mgr Lalanne, la pédophilie est finalement "un péché grave" ;

* Le PDG de la Société générale, Frédéric Oudéa, affirmait en 2012 avoir quitté le Panama ;

* Deuxième édition du RED DAY – "Sauvez le cœur des femmes" ;

Maladies cardiovasculaires: La moitié des femmes qui en meurent ont entre 20 et 45 ans

SOCIETE Les organisateurs de la journée de mobilisation nationale, « Sauvez le cœur des femmes », rappellent que les pathologies cardiaques tuent plus de femmes que les cancers...



Jeune femme obèse, illustration. - FLORENCE DURAND /

SIPA

La moitié des décès suite à une maladie cardiovasculaire touchent des femmes âgées de 20 à 45 ans. Ce chiffre, tiré d'une étude réalisée en septembre dernier par l'association Ajila, est remis sur la table ce jeudi, à l'occasion de la journée de mobilisation nationale « Sauvez le cœur des femmes ». L'objectif : sensibiliser la population à la prévention des maladies cardiovasculaires chez les femmes.

Les conséquences mortelles des pathologies cardiaques, comme les AVC, les angines de poitrine ou l'infarctus, représentent par ailleurs la première cause de mortalité féminine (42 %), devant même les cancers (27 %), selon la Fédération française de cardiologie. Et si les causes de ce constat ne font guère de doute, force est de constater que l'information et la prévention ont encore des progrès à faire, rapporte *BFMTV*.

Les femmes peu conscientes des risques réels

Ainsi, peu de femmes sont conscientes des risques réels des maladies cardiovasculaires : selon l'étude de l'Ajila, elles placent l'infarctus du myocarde en quatrième place sur la liste des causes de décès, derrière les accidents de la route, le cancer du sein et les AVC.

Par ailleurs, 31,7 % des 5.482 femmes interrogées considèrent leur alimentation comme non équilibrée, et seulement 30 % affirment ne pas grignoter entre les repas. Enfin, plus de la moitié ne pratique pas assez d'exercice physique.

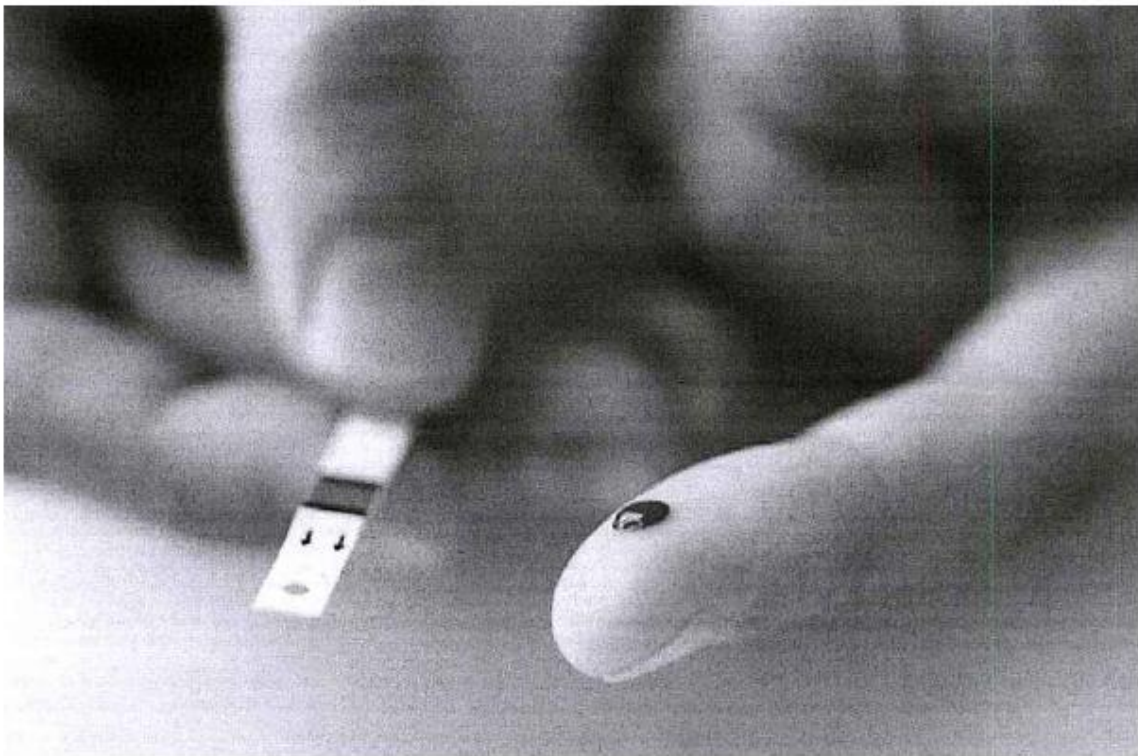
Les plus à risque sont les moins bien informées

L'étude pointe également du doigt le tabac, responsable de 60 % des décès dus à une pathologie du cœur. Or les fumeuses, les femmes prenant la pilule et toutes celles dont le mode de vie génère des risques accrus font partie des moins bien informées sur les facteurs favorisant les maladies cardiovasculaires.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), neuf millions de femmes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires dans le monde,



Diabète : mobilisation générale pour enrayer l'épidémie



Syda Productions/shutterstock.com

En 35 ans, le nombre de diabétiques a quadruplé dans le monde ! Il est en effet passé de 108 millions en 1980 à plus de 420 millions en 2014. Une progression qui justifie à elle seule, la tenue d'une journée mondiale de la santé organisée par l'OMS ce 7 avril 2016.

Maladie chronique, le diabète se caractérise par un défaut de production d'insuline, hormone régulatrice de la glycémie (taux de sucre sanguin). Concernant le diabète de type 1, le pancréas ne produit pas d'insuline. Les patients recourent à des injections pour survivre. Quant aux diabétiques de type 2 – représentant 90% des cas – la synthèse d'insuline se fait normalement. Mais cette hormone est sécrétée en quantité insuffisante ou elle est utilisée à mauvais escient. Généralement liée au mode de vie, cette dernière affection atteint le plus souvent des patients en surpoids et sédentaires.



De nombreuses complications

Le diabète entraîne de graves complications. En 2012, cette maladie métabolique est à l'origine de 1,2 million de décès dans le monde. Dans son rapport mondial, publié à l'occasion de cette journée, l'OMS cite également « l'infarctus du myocarde, l'accident vasculaire cérébral, l'insuffisance rénale, l'amputation des jambes, la perte de la vision et des lésions nerveuses ». Enfin, pendant la grossesse, « une mauvaise maîtrise du diabète augmente le risque de mortalité fœtale et d'autres complications. »

Exercice physique et hygiène alimentaire

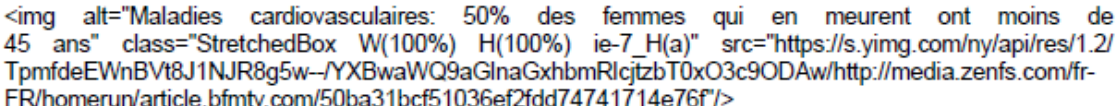
En progression rapide dans de nombreux pays, le diabète de type 2 touche de plus en plus la population infantile. En prévention, « l'expérience a montré que des mesures simples sont efficaces. Maintenir un poids normal, pratiquer régulièrement un exercice physique et une alimentation saine peuvent réduire les risques », souligne-t-elle.

En France, 3,5 millions de diabétiques seraient sous traitement. Soit environ 5% de la population ! A noter qu'ils ne sont pas pour autant à l'abri des complications. En 2013, plus de 20 000 d'entre eux ont été hospitalisés pour une plaie du pied, dont près de 8 000 pour amputation d'un membre inférieur, soit un risque 7 fois supérieur à celui de la population générale. Au total, 17 000 ont été victimes d'un AVC, et 12 000 ont dû être hospitalisés pour un infarctus du myocarde. Un risque 2,2 fois plus important comparé à la population non diabétique.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de l'Association Française des Diabétiques (AFD) : www.afd.asso.fr/



Maladies cardiovasculaires: 50% des femmes qui en meurent ont moins de 45 ans



Une étude épidémiologique d'une ampleur inédite, à laquelle ont répondu près de 5.500 femmes, montre que les jeunes femmes sont concernées au premier chef par les maladies cardiovasculaires. Paradoxalement, plus elles cumulent les facteurs de risques tels que le tabac et la pilule, moins elles en sont informées. Sensibiliser, mais aussi et surtout vaincre les clichés. C'est l'ambition portée, en cette journée de mobilisation nationale du jeudi 7 avril, par l'opération " **Sauvez le cœur des femmes** " - ancien "Go Red for Women" ou "Red Day". Car décidément non, les maladies cardiovasculaires ne sont pas réservées aux hommes âgés et rattrapés par les excès passés. **Une femme sur trois** meurt aujourd'hui d'un infarctus du myocarde, d'une angine de poitrine (angor) ou d'un accident vasculaire cérébral (**AVC**). Il s'agit de la première cause de mortalité chez les femmes, bien avant les cancers - respectivement 42% des décès, contre 27% pour les cancers, relève la **Fédération française de cardiologie** .

Autre réalité inquiétante: 50% des décès dus aux maladies vasculaires touchent des femmes qui ont entre 20 et 45 ans. Et dans 60% des cas, le tabac est incriminé. Mais en marge de la réalité glaçante des chiffres, il ressort de la vaste étude épidémiologique commandée en 2015 aux professionnels de santé par l'association **Ajila** , que la perception des risques liés aux maladies cardiovasculaires chez la femme reste en grande partie biaisée. Les fumeuses, par...

Lire la suite sur Bfmtv.com

Maladies cardiovasculaires: 50% des femmes qui en meurent ont moins de 45 ans



Le "[Red Day](#)" deuxième édition se tient ce jeudi 7 avril. "Dress code": [porter du rouge!](#) - BFM TV

Une étude épidémiologique d'une ampleur inédite, à laquelle ont répondu près de 5.500 femmes, montre que les jeunes femmes sont concernées au premier chef par les maladies cardiovasculaires. Paradoxalement, plus elles cumulent les facteurs de risques tels que le tabac et la pilule, moins elles en sont informées.

Sensibiliser, mais aussi et surtout vaincre les clichés. C'est l'ambition portée, en cette journée de mobilisation nationale du jeudi 7 avril, par l'opération "**Sauvez le cœur des femmes**" - ancien "Go Red for Women" ou "[Red Day](#)". Car décidément non, les maladies cardiovasculaires ne sont pas réservées aux hommes âgés et rattrapés par les excès passés. **Une femme sur trois** meurt aujourd'hui d'un infarctus du myocarde, d'une angine de poitrine (angor) ou d'un accident vasculaire cérébral (AVC). Il s'agit de la première cause de mortalité chez les femmes, bien avant les cancers - respectivement 42% des décès, contre 27% pour les cancers, relève la **Fédération française de cardiologie**.

Autre réalité inquiétante: 50% des décès dus aux maladies vasculaires touchent des femmes qui ont entre 20 et 45 ans. Et dans 60% des cas, le tabac est incriminé. Mais en marge de la réalité glaçante des chiffres, il ressort de la vaste étude épidémiologique commandée en 2015 aux professionnels de santé par l'association **Ajila**, que la perception des risques liés aux maladies cardiovasculaires chez la femme reste en grande partie biaisée. Les fumeuses, par exemple, sont ainsi les moins au fait des menaces sur leur santé.

> Première étude épidémiologique centrée sur la femme

Dans la plupart des études épidémiologiques sur les maladies cardiovasculaires, le panel étudié réunit, pour ordre de grandeur, 80% d'hommes et 20% de femmes. Certes, **davantage d'hommes meurent** encore prématurément de ces pathologies, mais, insistons un peu, le nombre de femmes concernées a bondi ces dernières décennies.

Pourquoi le risque spécifique pour la femme est-il à ce point ignoré? D'où vient ce déni de la société? Les croyances et préjugés sont nombreux. Parce que, jusqu'à la ménopause dit-on, les femmes seraient protégées par leurs hormones, notamment les œstrogènes. Il faut se rendre à l'évidence, les chiffres montrent qu'il n'en est malheureusement rien.

[Visualiser l'article](#)

On entend aussi que les femmes adopteraient un mode de vie plus sain que celui des hommes. Là encore, on constate que sur le panel qui a répondu à l'enquête, un quart des femmes fument. Ajouté à la prise de la pilule, le risque est démultiplié pour cette population jeune qui se croit à l'abri des problèmes de santé.

Dernier écueil d'une liste non exhaustive, des symptômes qui orientent vers un diagnostic d'urgence chez l'homme - douleurs typiques en étai irradiant vers la mâchoire et le bras gauche - auraient prétendument d'autres causes chez la femme. Résultat, la prise en charge s'en trouve dangereusement retardée.

> Un questionnaire complet de 88 questions

Lancée en avril 2015 par l'AJILA à l'initiative de sa présidente Isabelle Weill, et relayée notamment par RMC et BFMTV, cette étude épidémiologique a réuni 5.482 volontaires. Il s'agit des femmes qui sont allées au bout du questionnaire de 88 questions accessible sur Internet. Elles y ont consacré 45 minutes, permettant d'établir un profil très complet comprenant des caractéristiques morphologiques, dont le tour de taille, le statut hormonal, les antécédents familiaux, le taux de cholestérol, le mode de vie.

Le comité scientifique qui a validé l'enquête réunit des praticiens hospitaliers, des cardiologues, des nutritionnistes et des chirurgiens cardiaques. [Cliquez ici](#) pour en consulter la liste.

> Les plus concernées sont parfois les moins informées

Si l'étiologie des troubles cardiovasculaires ne fait guère mystère, force est de constater que l'information peine encore à passer et que la prévention a des progrès à faire.

Une méconnaissance des causes de mortalité

Il ressort de l'étude de l'AJILA que les femmes placent l'infarctus du myocarde en quatrième place sur la liste des causes de décès, après les accidents de la route évoqués par 22,94% du panel, le cancer du sein (21,67%), et les AVC (21%). Cette méconnaissance n'est en rien corrélée avec le niveau d'études ou la catégorie socio-professionnelle.

Des infarctus touchant des femmes toujours plus jeunes

Alors que la proportion de fumeuses a doublé en 10 ans, les femmes victimes d'un infarctus du myocarde sont de plus en plus jeunes. Elles ont entre 40 et 50 ans.

Les femmes en surpoids relativement mieux informées

A l'inverse, les femmes en surcharge pondérale sont en moyenne plus au courant des risques qu'elles encourent. Rappelons que la zone de danger se situe au-delà des 88 cm de tour de taille, soit des vêtements de taille 48 ou XXL.

Presque un tiers des femmes interrogées ne mangent pas équilibré

Quelque 31,7% des femmes qui ont répondu considèrent leur alimentation comme non équilibrée. Et à peine plus de 30% seulement déclarent se nourrir uniquement dans le cadre des repas.

Plus de la moitié ne pratiquent pas assez d'exercice physique

Un minimum d'une demi-heure d'exercice physique quotidien est recommandé par les professionnels de santé.

Si selon l'OMS, neuf millions de femmes meurent chaque année de maladies cardiovasculaires dans le monde, la marge de progrès en matière de prévention semble importante. L'adaptation des modes de vie,



[Visualiser l'article](#)

éviter le grignotage entre les repas, être moins sédentaire, arrêter le tabac, limiter l'alcool sont autant de leviers sur lesquels femmes (et hommes) peuvent concrètement agir.

>> Ci-dessous un clip de campagne "Oups" pour sensibiliser les femmes aux risques liés aux maladies cardiovasculaires

Video : <http://www.youtube.com/embed/0c3liixCiGQ>



Isabelle Weill : « Une femme sur trois meurt d'un accident cardiovasculaire »

Isabelle Weill était sur BFMTV ce jeudi, à l'occasion l'opération "Sauvez le cœur des femmes", dont le but est de sensibiliser les femmes aux risques cardiovasculaires. La présidente de l'association Ajila a rappelé que les maladies cardiovasculaires constituaient la première cause de mortalité féminine. "Une femme sur trois meurt d'un accident cardiovasculaire, c'est huit fois plus que le cancer du sein", a-t-elle précisé, ajoutant que les femmes n'étaient pas conscientes de cette menace qui pèse sur leur santé. Selon elle il faudrait changer de mode de vie pour contrer ce "tueur silencieux chez la femme", aggravé par des facteurs tels que la sédentarité, le tabac et l'association tabac-pilule.

Vidéo:<http://www.bfmtv.com/mediaplayer/video/isabelle-weill-une-femme-sur-trois-meurt-d-un-accident-cardiovasculaire-790224.html>



MOBILISONS-NOUS POUR LUTTER CONTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES CHEZ LA FEMME

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE LE DUO DE CHANTEUSES
BRIGITTE SERA PARMIS NOUS
EN TANT QUE MARRAINES DU MOUVEMENT

Afin de tirer la sonnette d'alarme, créer une alerte rouge et informer les femmes sur leurs risques cardiovasculaires, Le mouvement « Sauvez le Cœur des Femmes » pour la seconde année instaure la journée mobilisation nationale : le RED DAY le 7 Avril.

Les maladies cardiovasculaires sont la 1^{ère} cause de mortalité des femmes dans le monde. Elles sont en effet près de 9 millions à en mourir chaque année (source OMS). En France, pays qu'on pourrait croire épargné, ce constat est d'autant plus alarmant que ces maladies sont en forte augmentation tuant plus que tous les cancers féminins réunis.

En effet les hommes et femmes ne sont pas égaux face à ces maladies :

- Parce qu'elles ont des symptômes qui leur sont propres et différents de ceux des hommes, les femmes sont moins bien dépistées et prises en charge plus tardivement,
- Parce qu'elles ont été longtemps délaissées dans les études sur les maladies cardiovasculaires,
- Parce qu'elles ont adopté les mêmes comportements à risque que les hommes, les femmes ont augmenté leurs facteurs de risques et en sont victimes de plus en plus jeunes : 1 femme sur 3 décède de maladies cardiovasculaires.

Pourtant, ce constat ne devrait pas s'avérer être une fatalité car de nombreux facteurs de risques clairement identifiés peuvent être contrôlés en amont.

Le mouvement « Sauvez le Cœur des Femmes » sert à conférer à toutes les femmes le droit de savoir ce qui leur est dû sur les maladies cardiovasculaires.

Le mouvement permet également de rendre accessible et compréhensible ce vrai fléau soumois, trop souvent ignoré, qu'on nomme « tueur silencieux ».

Le but est de sensibiliser, informer et prévenir les femmes autour de cette cause de santé publique.

Pour que le 7 avril, soit la journée de cohésion nationale, chacune et chacun d'entre nous sommes invités à porter du rouge et à poster nos selfies, avec un cœur sur la main ou un « Oup's » en rappel à la campagne lancée en février dernier, sur la page Facebook [Sauvezlecoeurdesfemmes](#) et sur Twitter via [#sauvezlecoeurdesfemmes #OUPS](#).

Les chanteuses Brigitte seront demain en rouge pour la bonne cause



Gala

Demain, l'Association AJILA lance la seconde édition du RED DAY, journée de sensibilisation nationale pour informer les femmes sur les risques cardiovasculaires. AJILA a l'honneur d'être soutenu par le duo de chanteuses Brigitte. Le 7 avril, elles invitent tout le monde à mettre en avant la couleur rouge et à poster leurs selfies sur les réseaux sociaux.

Actuellement en pleine tournée avec leur nouvel album *À Bouche que veux-tu*, le duo Brigitte fera une petite pause demain pour la bonne cause.

Sylvie Hoareau et Aurélie Saada sont en effet les marraines de la seconde édition du RED DAY, journée de sensibilisation nationale pour informer les femmes sur les risques cardiovasculaires.

«Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde, précise l'association dans son communiqué. Pourtant, peu de gens savent que les hommes et les femmes ne sont pas égaux face à ces maladies. Les femmes d'aujourd'hui, plus exposées par leur mode de vie, sont en effet près de 9 millions à en mourir chaque année dans le monde, soit 1 femme sur 3. Ce fléau est la raison d'être du mouvement [Go Red for Women](#), qui a vu le jour en 2005. Il est désormais relayé dans une vingtaine de pays et porté, en France, depuis 2015, par ONG AJILA, sous le mouvement « [Sauvez le Cœur des Femmes](#) ».

Pour la seconde édition du RED DAY, AJILA (présidée par Isabelle Weill) se félicite donc de pouvoir compter sur la mobilisation des Brigitte. Demain, les deux jeunes femmes invitent tout le monde à mettre en avant la couleur rouge et à poster leurs selfies sur les pages Facebook [sauvezlecoeurdesfemmes](#), Instagram via [@SauvezleCoeurdesFemmes](#) et Twitter via la mention [@CoeurdesFemmes](#).

Les chanteuses Brigitte seront demain en rouge pour la bonne cause

Le duo s'engage contre les maladies cardiovasculaires des femmes



solidarité

Demain, l'Association *AJILA* lance la seconde édition du *RED DAY*, journée de sensibilisation nationale pour informer les femmes sur les risques cardiovasculaires. *AJILA* a l'honneur d'être soutenu par le duo de chanteuses *Brigitte*. Le 7 avril, elles invitent tout le monde à mettre en avant la couleur rouge et à poster leurs selfies sur les réseaux sociaux.

Actuellement en pleine tournée avec leur nouvel album *À Bouche que veux-tu*, le duo *Brigitte* fera une petite pause demain pour la bonne cause.

Sylvie Hoareau et Aurélie Saada sont en effet les marraines de la seconde édition du RED DAY, journée de sensibilisation nationale pour informer les femmes sur les risques cardiovasculaires.

« Les **maladies cardiovasculaires** sont la **première cause de mortalité** dans le monde, précise l'association dans son communiqué. Pourtant, peu de gens savent que les hommes et les femmes ne sont pas égaux face à ces maladies. **Les femmes** d'aujourd'hui, plus exposées par leur mode de vie, sont en effet près de **9 millions à en mourir chaque année** dans le monde, soit 1 femme sur 3. Ce fléau est la raison d'être du mouvement *Go Red for Women*, qui a vu le jour en 2005. Il est désormais relayé dans une vingtaine de pays et porté, en France, depuis 2015, par ONG *AJILA*, sous le mouvement « **Sauvez le Cœur des Femmes** ».

Pour la seconde édition du *RED DAY*, **AJILA (présidée par Isabelle Weill) se félicite donc de pouvoir compter sur la mobilisation des Brigitte**. Demain, les deux jeunes femmes invitent tout le monde à **mettre en avant la couleur rouge et à poster leurs selfies** sur les pages Facebook [sauvezlecoeurdesfemmes](#), Instagram via [@SauvezleCoeurdesFemmes](#) et Twitter via la mention [@CoeurdesFemmes](#).

Crédits photos : NIVIERE/SIPA



Ensemble et en Cœur

Comme chaque année en Septembre pendant le Trophée de la Parisienne, le t-shirt «Coeur de Parisienne» sera mis en vente dans l'espace shopping au profit de l'Association Mécénat Chirurgie Cardiaque. Après Diane de Furstenberg et Isabelle **d'Ornano**, c'est Ines de la Fressange, la plus Parisienne des Parisiennes, qui signe l'édition limitée 2014. De nouveau Directrice Artistique de sa propre marque Ines de la Fressange Paris, c'est avec tout son cœur et son expertise en matière de style et d'élégance qu'elle a imaginé ce modèle unique, le t-shirt blanc basique twisté de cette «touche» bleu-blanc-rouge qui lui est chère.



Le t-shirt « Cœur de Parisienne » # 2014

C'est d'ailleurs en présence d'Isabelle **d'Ornano** et du Professeur Francine Leca que se fera le départ de la compétition qui se déroule le 22 septembre prochain à Joyenval. 180 joueuses se lanceront à la conquête de greens, réputés sensibles, pour tenter de remporter le **PRIX SISLEY-CŒUR DE PARISIENNE** en faveur de l'Association Mécénat Chirurgie Cardiaque sur une mécanique simple : 1 putt rentré = 1 euro de récolté.

INES DE LA FRESSANGE, créatrice du t-shirt « Cœur de Parisienne » # 2014 et Ambassatrice de l'Association Mécénat Chirurgie Cardiaque.

Des femmes de cœur

L'année dernière, les Parisiennes ont permis à la maison **SISLEY** de reverser 7000€ à Mécénat Chirurgie Cardiaque. Et comme les femmes savent bien que pour prendre soin des autres il faut avant tout prendre soin de soi, le Trophée de la Parisienne propose comme chaque année à ses joueuses mais aussi à ses aspirantes joueuses un SPA Éphémère global qui leur permettra de découvrir une sélection de partenaires pointus en matière de beauté, de bien-être et de prévention. De la technologie avec des séances de Bemer, de l'Access Energy Transformation, le QPM Golf Expert de Patrick Visier, l'astrologie spiritualiste de Nadine de Liedekerke, mais aussi de la sophrologie ou encore les ti manucures du Beauty Elite Studio.

Une recherche globale de prévention et de progrès

SISLEY invitera les Parisiennes sur son atelier Summer Make Up pour une mise en beauté estivale, pendant que le TIGRE, partenaire YOGA de l'événement, proposera des massages de Amma Assis détendants et dynamisants à la fois. Le SPA Éphémère s'inscrit dans une recherche globale de prévention et de progrès inspirée directement par le golf, discipline reconnue pour ses vertus en matière de santé et d'équilibre de vie.

Proche de la méditation, le golf permet aussi de reconnecter avec soi-même et avec la nature. Au cœur du SPA, les Parisiennes pourront ainsi découvrir le bar à tisanes Carré des Simples, mais aussi une librairie, la ligne de Yoga Life Wear par Clypéa Studio et d'autres intervenants comme le Global Fund For Innovative Health-Education (AJILA) qui travaille pour la prévention des maladies cardiovasculaires chez la femme.

Le t-shirt « Cœur de Parisienne 2014 » sera mis en vente sur le Trophée (20€) et sur le site de



SANTÉ

Les maladies
 cardiaques
 des femmes
 sous-estimées PAGE 13

Le cœur des femmes est trompeur

Risques sous-estimés, symptômes atypiques et examens moins fiables en matière cardio-vasculaire

SOLINE ROY @so_sroy

CARDIOLOGIE Fumeuse, peu sportive et cobaye d'un jour pour un test d'effort, l'auteur de ces lignes pédale depuis quelques minutes lorsque le médecin l'interrompt : « Votre électrocardiogramme montre un sous-décalage du segment ST » plaidant pour « une lésion sous-épicardique inférieure ». Cardiologue à l'hôpital Marie-Lannelongue (Essonne), le Dr Martin Kloeckner n'est pourtant pas inquiet : l'échographie menée en parallèle montre un cœur en pleine forme. Les résultats de l'ECG sont une fausse alerte dans ce cas précis.

Car le cœur des femmes est trompeur. Les symptômes de l'infarctus, d'abord, sont plus volontiers atypiques. Nausée, céphalée ou douleurs dans le dos peuvent remplacer la plus classique « douleur en étoupe dans la poitrine irradiant vers la mâchoire ou le bras gauche », rappelle le Dr Kloeckner. Conséquence : ces dames attendent pour consulter, le médecin tarde à penser à l'infarctus, les pertes de chances s'accroissent.

« On explore moins les femmes, on les traite moins, on les opère moins »

Dr JEAN-JACQUES MONSUEZ, CARDIOLOGUE

En sus de cette clinique trompeuse, « les examens sont moins sensibles chez les femmes », ajoute le Dr Saïd Ghostine, chef du service de cardiologie de Marie-Lannelongue. On sait par exemple qu'il ne faut pas faire de test d'effort avec seulement un électrocardiogramme (ECG). « L'explication en est simple : « À l'ECG, il y a plus souvent des faux positifs chez les femmes », dit le Dr Kloeckner. Qui ajoute :

« Sans l'écho, on vous aurait sans doute fait passer une coronarographie », examen de radiographie invasif pour lequel des cathéters sont insérés via les veines périphériques jusqu'au cœur, pour y injecter de l'iode. Votre servante se voit ravie d'échapper cette étape...

Parmi les ennemis du cœur des femmes, il faut aussi compter les préjugés, s'inquiètent les cardiologues. « Trop de gens pensent que le risque cardio-vasculaire concerne plutôt les hommes », regrette le Dr Jean-Jacques Monsuez, cardiologue à l'hôpital René-Muret (Sevran). On explore moins les femmes, on les traite moins, on les opère moins. Le médecin a compilé les résultats d'une étude menée par Internet auprès de 5000 femmes pour la fondation Ajila. « Elles connaissent les facteurs de risque et sont très vigilantes pour leur mari. Mais sur leurs propres risques, c'est loin d'être excellent : beaucoup ignorent leur glycémie, leur taux de cholestérol ou leur pression artérielle. Personne, pas même leur médecin, ne leur a parlé des risques. Et personne n'est inquiet. »

Or tabac, cholestérol, hypertension, surpoids... n'épargnent plus les femmes. « À partir de 50 ans, et plus tôt s'il y a des facteurs de risque », plaide le Dr Ghostine, les femmes devraient faire un bilan chez un cardiologue et, si nécessaire, mener des examens plus approfondis. »

À l'occasion de la Journée internationale des femmes, le médecin veut faire passer le message : « Mesdames, vous êtes les égales des hommes... à tous points de vue. Cela vaut pour conduire un bus. Mais aussi pour la maladie cardiaque. » Et « si, à 50 ans, les hommes ont trois fois plus de risques de maladie coronarienne, le ratio n'est plus que de 1,5 à 80 ans ! Les femmes sont sensibilisées à l'importance d'aller voir un gynécologue, jamais un cardiologue. C'est une aberration ! » ■



La Semaine Styles de vie

ON APPLAUDIT DE BATTRE MON CŒUR DOIT CONTINUER

Ces peines de cœur-là, les femmes les connaissent moins et, pourtant, elles font très mal : en quinze ans, le nombre de patientes de moins de 50 ans hospitalisées pour un infarctus a triplé et, plus globalement, une femme sur trois dans le monde meurt d'une maladie cardio-vasculaire. De l'infarctus du myocarde à l'accident vasculaire cérébral, en passant par l'angine de poitrine et l'insuffisance cardiaque, ces pathologies tuent davantage que tous les cancers féminins réunis. Grands responsables de maux cardiaques : le tabac, bien sûr, mais aussi la sédentarité, l'obésité, le stress et des affections comme l'hypertension et le diabète. La bonne nouvelle, c'est que l'on peut agir sur ces facteurs de risque par une prise en charge médicale et une hygiène de vie protectrice. C'est tout le propos du mouvement Sauvez le cœur des femmes, lancé par la fondation Ajila, que préside Isabelle Weill. Inspiré du modèle américain Go Red for Women, il œuvre pour la



bonne santé de notre palpitant, avec des campagnes d'information régulières et, cette année, une journée de mobilisation nationale. Le 7 avril, toutes les femmes seront invitées à porter du rouge et à poster leur photo sur les réseaux sociaux en mentionnant #cœurdesfemmes et #reddayfrance. D'autres événements seront organisés au cours du printemps avec l'espoir qu'il provoque une réelle prise de conscience auprès des femmes... et, pourquoi pas, de leurs compagnons attentionnés. I. M.

www.sauvezlecœurdesfemmes.org

À CŒUR VAILLANT...
Une association
pour protéger
la santé de notre
palpitant.



URL :<http://www.msn.fr/>
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public



► 8 mars 2017 - 08:46

> [Version en ligne](#)

Isabelle Weill: les maladies cardiovasculaires tuent «une femme sur trois»

Les femmes sont de plus en plus touchées par les maladies cardiovasculaires et les chiffres sont aujourd'hui stupéfiants. "C'est tueur silencieux, elles tuent une femme sur trois", informe Isabelle Weill, la présidente de la fondation Ajila (association RMC/BEM), qui souligne également qu'elles sont touchées de "plus en plus jeunes". EN SAVOIR PLUSMASQUER



Infarctus, AVC : une box beauté signée Birchbox pour sensibiliser les jeunes femmes

Le saviez-vous? Les maladies cardiovasculaires constituent la première cause de mortalité féminine dans le monde: 1 femme sur 3 en meurt. Et ne croyez pas les jeunes femmes épargnées... Parce qu'elles ont adopté les mêmes comportements à risque que les hommes (tabac, alcool, stress), ces femmes sont de plus en plus exposées aux pathologies cardiovasculaires, longtemps associées aux plus de 60 ans. Et pourtant, en seulement 15 ans, le nombre d'hospitalisation pour un infarctus chez les femmes de moins de 50 ans a triplé. Pour sensibiliser une communauté féminine plus jeune, le leader des box beauté Birchbox s'est associé à la Fondation AILLA, une organisation caritative à l'origine du mouvement « Sauvez le Cœur des Femmes », une initiative pour informer les femmes sur les maladies cardiovasculaires. Ensemble, ils ont conçu une box sur le thème suivant : « Prendre soin de soi et de son cœur ». Disponible en avril, la box se pare pour l'occasion d'un joli design rouge paré de cœurs, et contient des produits adaptés au profil de chaque abonnée : blush, spray capillaire, lait pour le corps, masque exfoliant... Côté marques, on retrouve notamment Akane, Garancia, Polaar, Beauty Protector ou encore LOC. En plus des produits, vous trouverez à l'intérieur de chaque box une brochure d'information sur les femmes et les maladies cardiovasculaires. Vous y apprendrez notamment comment déterminer votre probabilité de développer une pathologie cardiovasculaire, et comment faire pour diminuer le risque. Premier indice : stop à la clope !>> Dès le 1 avril 2017, abonnez-vous ou commandez directement la box [Sauvez le Cœur des Femmes x Birchbox](#) sur le site [birchbox.fr](#).



Maladies du coeur chez les femmes : combattre le fléau

Plus de cinquante personnes étaient réunies hier au Yacht-Club, autour des professeurs Gilles Dreyfus et Nadir Saoudi, qui ont souligné les risques

JOËLLE DEVIRAS

Le coeur des femmes... Il ne s'agit absolument pas d'évoquer ici les tourments de l'âme. Bien plutôt de rappeler que les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité des femmes de plus de 40 ans.

Depuis une trentaine d'années, les femmes ont rejoint et même dépassé les hommes en terme d'infarctus, d'insuffisance cardiaques et autres pathologies du coeur.

Une femme sur trois

Aujourd'hui, une femme sur trois meurt d'une maladie cardio-vasculaire.

Devant ce constat, le Monaco Press Club, en partenariat avec Femmes Leaders Monaco présidé par Chantal Ravera - association qui soutient l'opération « Sauvez le coeur des Femmes », a invité hier les professeurs Gilles Dreyfus et Nadir Saoudi.

Le directeur médical du Centre cardio-thoracique et le chef de service de Cardiologie du Centre Hospitalier Princesse Grace (CHPG) ont l'un et l'autre présenté des

travaux de recherches, avant d'expliquer les raisons de ce phénomène relativement récent.

Les deux médecins ont souligné que les spécificités du genre féminin, longtemps ignorées, tendent à être davantage prises en compte dans les études, et donc dans les diagnostics et les traitements.

Mais un long chemin reste à faire...



Plus de 50 personnes étaient réunies hier matin par le Monaco Press Club. (Photos Alberto Colman)



Red Day : tous en rouge contre les maladies cardiovasculaires

Le 7 avril 2017, le mouvement "[Sauvez le Cœur des Femmes](#)" vous invite à vous mobiliser contre les maladies cardiovasculaires, responsables du décès d'une femme sur trois...

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde. Les plus courantes sont l'infarctus du myocarde (IDM), l'accident vasculaire cérébral (AVC), l'artériosclérose, l'angine de poitrine-angor, l'insuffisance cardiaque et l'arythmie cardiaque. Pour sensibiliser le grand public à ces graves problèmes de santé liés au cœur et à la circulation sanguine, une grande journée de mobilisation aura lieu le 7 avril 2017. Chacun est invité à s'habiller en rouge et à poser ses selfies sur les réseaux sociaux avec le hashtag [#REDDAYFrance.A](#) L'origine de cette journée, on trouve le mouvement «Go Red for Women», qui existe aux Etats-Unis depuis 2005, et qui est porté en France par la fondation [AJILA](#) depuis 2015. Avec «[Sauvez le Cœur des Femmes](#)», c'est une vraie sonnette d'alarme qui est tirée car les femmes sont particulièrement touchées par les maladies cardiovasculaires, bien plus que le cancer du sein par exemple. Rencontre avec une femme engagée, [Isabelle Weill](#), présidente de la Fondation [AJILA](#). Depuis vingt ans, vous soutenez des causes qui vous tiennent à cœur et c'est en 2008 que vous avez décidé de créer votre propre fondation. Pouvez-vous nous en dire plus ? [Isabelle Weill](#) : L'organisation non-profit [AJILA](#) a pour but de défendre des causes d'intérêt général principalement dans les domaines de l'éducation et de la santé. Au sein de cette structure, j'ai lancé le mouvement français «[Sauvez le Cœur des Femmes](#)» [AJILA](#) ? Pourquoi le choix de ce nom ? [Isabelle Weill](#) : Il contient la première lettre du prénom de mon mari, [Alain Weill](#), celles de mes enfants et du mien. Nous sommes tous impliqués. C'est dans notre ADN. Pourquoi le choix de cette cause surtout ? [Isabelle Weill](#) : Les maladies cardiovasculaires (MCV) chez la femme tuent chaque année 50 000 personnes en France soit plus que tous les cancers féminins réunis, notamment 8 fois plus que le cancer du sein. On a du mal à se l'imaginer ! On pense davantage aux hommes pour ces maladies ? [Isabelle Weill](#) : Les femmes sous-estiment leurs risques cardiovasculaires. C'est la première cause de mortalité chez la femme dans le monde, soit près de 9 millions de morts par an (source OMS). Les femmes sont moins touchées que les hommes mais elles en meurent plus. Une femme sur trois meurt d'une MCV. Quelles sont les raisons de cette augmentation ? [Isabelle Weill](#) : Bien que les antécédents familiaux doivent être pris en compte, les femmes sont aujourd'hui exposées aux mêmes facteurs de risque que les hommes car leur rythme et leur mode de vie ont changé. Ainsi elles sont plus sujettes à la consommation de tabac, au stress, prennent une contraception, sont davantage sédentaires et ces facteurs augmentent sensiblement les risques. Plus les facteurs de risque sont cumulés, plus la probabilité de développer une MCV augmente. Comment lutter ? Quel est le message que vous souhaitez diffuser ? [Isabelle Weill](#) : La prévention est fondamentale pour lutter contre ces maladies. Il est donc important de connaître et de suivre nos indicateurs qui peuvent aider votre médecin à évaluer votre risque cardiovasculaire. Les cinq chiffres clés à connaître par cœur et à évaluer chaque année : son taux de cholestérol, sa glycémie, sa tension, son indice de masse corporelle (IMC), son tour de taille. Je vous conseille de faire une activité physique, d'arrêter de fumer, de bien manger et de mieux manger, d'adopter le style de vie scandinave afin de prendre du temps pour vous et de vous chouchouter davantage. Ce qui me préoccupe beaucoup aujourd'hui, c'est l'attitude des jeunes femmes aujourd'hui qui ne se rendent pas compte du risque. Elles prennent trop souvent la pilule contraceptive bien qu'elles fument et ce cocktail est très dangereux pour leur cœur. Nous avons donc du pain sur la planche pour communiquer et diffuser le message ! Aux Etats-Unis, il existe le mouvement « Go Red for Women », pouvez-vous nous en dire plus ? [Isabelle Weill](#) : Depuis 2008, je travaille avec l'American Heart Association, un organisme américain à but non lucratif créé en 1924, qui favorise les soins cardiaques appropriés en vue de réduire les invalidités et les décès causés par les maladies cardiovasculaires et les AVC. Ils ont beaucoup travaillé autour de la problématique de santé publique de l'arrêt cardiaque. Ils m'ont beaucoup aidée, notamment pour sensibiliser les femmes, pour savoir comment en parler, comment savoir communiquer. Il y a trois ans, je leur ai proposé de reprendre le mouvement à la française, et j'ai créé «[Sauvez le cœur des femmes](#)», à l'exemple de « Go Red for Women ». Faisons le point sur vos actions à venir, le [RED Day](#) et... ? [Isabelle Weill](#) : Le 7 avril 2017, c'est effectivement le [RED Day](#), la journée nationale de prévention contre les maladies



cardiovasculaires chez la femme. Nous souhaitons vraiment marquer le coup en incitant le plus grand nombre de personnes possible à porter du rouge et à poster leurs selfies sur [#REDDAYFrance](#). Le 30 juin 2017, nous allons reproduire le RED Défilé au VIP Room pour la première fois à Paris. « Go Red for Women » l'organise quant à lui depuis trois ans aux Etats-Unis avec des personnalités qui acceptent de jouer le jeu.



Red Day: se mobiliser contre les maladies cardiovasculaires chez la femme

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde chez les femmes. Ce fléau est la raison d'être du mouvement américain "Go Red for Women" relayé en France par la fondation AJILA sous le mouvement "Sauvez le Cœur des Femmes". Ce dernier lance le 7 avril l'opération "Tous et toutes habillé(e)s en rouge pour porter le message!".

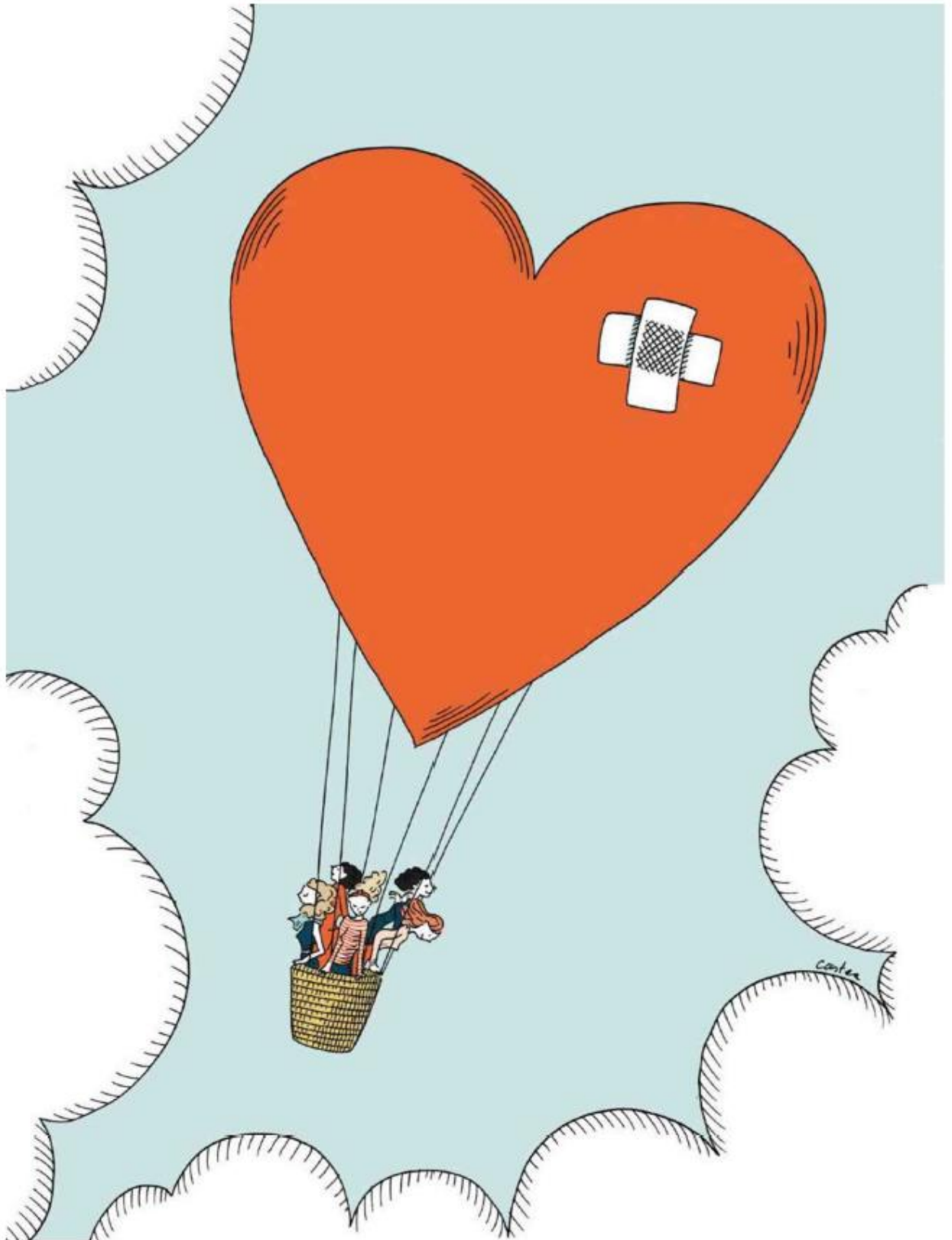
Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde: il meurt chaque année plus de personnes en raison de maladies cardiovasculaires que de toute autre cause, selon l'OMS. Un danger qui touche particulièrement les femmes, chez qui la progression de ces maladies constitue un problème de santé publique. C'est ce que souhaite rappeler chaque année l'organisation AJILA et son mouvement "Sauvez le Cœur des Femmes", inspiré du modèle américain "Go Red for Women". L'année 2017 signe la troisième édition de ce mouvement qui lance le Red Day le 7 avril: tout le monde est invité à se parer de rouge pour sensibiliser le plus grand nombre de personnes. La France est en effet un pays qui n'est pas épargné par ce constat alarmant: "Ces maladies sont en forte augmentation, tuant plus que tous les cancers féminins réunis", explique l'organisation caritative. Un constat partagé par la Fédération Française de Cardiologie (FFC). Selon ses chiffres, le nombre de personnes hospitalisées pour un infarctus du myocarde entre 2002 et 2008 a baissé dans toutes les classes d'âges chez les hommes (- 8,2% de 45 à 54 ans), mais a progressé chez les femmes (+ 17,9% de 45 à 54 ans). Une hausse liée au fait qu'elles ont adopté les mêmes mauvaises habitudes que les hommes: tabac, mauvaise alimentation, stress, manque d'exercice physique. Par ailleurs, les maladies cardiovasculaires touchent des femmes de plus en plus jeunes. Le tabac et l'obésité en augmentation en sont les principales causes. "Les infarctus chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années.", précise la FFC. Une prévention au quotidien. Malgré cette progression importante, les femmes sont pourtant moins bien dépistées que les hommes et prises en charge plus tardivement. Qui plus est, "elles se remettent également plus difficilement, car leurs artères sont plus difficiles à revasculariser, plus fines et plus fragiles que celles des hommes.", ajoute la FFC. S'ajoute à cela des symptômes spécifiques qu'elles connaissent moins: nausées, palpitations à l'effort, douleur au milieu du dos... C'est pourquoi "Sauvez le cœur des femmes" veut communiquer sur les actes utiles de prévention. Comme pour les hommes, un check up complet est nécessaire pour évaluer les facteurs de risque qui peuvent être corrigés: tension artérielle, tour de taille, indice de masse corporelle, taux de cholestérol. "Au même titre que la femme fait un frottis ou une mammographie, elle doit être capable chaque année, avec son médecin, d'évaluer ses facteurs de risques cardiovasculaires", explique le mouvement. Outre modifier les mentalités et combattre les stéréotypes, ses membres souhaitent également rappeler l'importance d'agir au quotidien autour de la nutrition, de l'activité physique et du bien-être général. L'Ajila met pour cela à disposition sur son site Internet des "infos santé" autour de différents domaines (activité physique, nutrition, facteurs de risque).



Maladies cardiovasculaires : le 7 avril, c'est le Red Day

!

Lancé en France en 2015, le mouvement "Sauvez le Cœur des Femmes", connu à l'international sous le nom de "Go Red For Women", vise à lutter et mobiliser contre les maladies cardiovasculaires chez les femmes. Le 7 avril, il lance l'opération "Red Day", une journée de mobilisation sur les réseaux sociaux pour rappeler l'importance de la prévention. Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde: il meurt chaque année plus de personnes en raison de maladies cardiovasculaires que de toute autre cause, selon l'OMS. Un danger qui touche particulièrement les femmes, chez qui la progression de ces maladies constitue un problème de santé publique. C'est ce que souhaite rappeler chaque année l'organisation AJILA et son mouvement "Sauvez le Cœur des Femmes", inspiré du modèle américain "Go Red for Women". L'année 2017 signe la troisième édition de ce mouvement qui lance le Red Day le 7 avril: tout le monde est invité à se parer de rouge pour sensibiliser le plus grand nombre de personnes. La France est en effet un pays qui n'est pas épargné par ce constat alarmant: "Ces maladies sont en forte augmentation, tuant plus que tous les cancers féminins réunis", explique l'organisation caritative. Un constat partagé par la Fédération Française de Cardiologie (FFC). Selon ses chiffres, le nombre de personnes hospitalisées pour un infarctus du myocarde entre 2002 et 2008 a baissé dans toutes les classes d'âges chez les hommes (- 8,2% de 45 à 54 ans), mais a progressé chez les femmes (+ 17,9% de 45 à 54 ans). Une hausse liée au fait qu'elles ont adopté les mêmes mauvaises habitudes que les hommes: tabac, mauvaise alimentation, stress, manque d'exercice physique. Par ailleurs, les maladies cardiovasculaires touchent des femmes de plus en plus jeunes. Le tabac et l'obésité en augmentation en sont les principales causes. "Les infarctus chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années.", précise la FFC. Une prévention au quotidien. Malgré cette progression importante, les femmes sont pourtant moins bien dépistées que les hommes et prises en charge plus tardivement. Qui plus est, "elles se remettent également plus difficilement, car leurs artères sont plus difficiles à revasculariser, plus fines et plus fragiles que celles des hommes.", ajoute la FFC. S'ajoute à cela des symptômes spécifiques qu'elles connaissent moins: nausées, palpitations à l'effort, douleur au milieu du dos... C'est pourquoi "Sauvez le cœur des femmes" veut communiquer sur les actes utiles de prévention. Comme pour les hommes, un check up complet est nécessaire pour évaluer les facteurs de risque qui peuvent être corrigés: tension artérielle, tour de taille, indice de masse corporelle, taux de cholestérol. "Au même titre que la femme fait un frottis ou une mammographie, elle doit être capable chaque année, avec son médecin, d'évaluer ses facteurs de risques cardiovasculaires", explique le mouvement. Outre modifier les mentalités et combattre les stéréotypes, ses membres souhaitent également rappeler l'importance d'agir au quotidien autour de la nutrition, de l'activité physique et du bien-être général. L'Ajila met pour cela à disposition sur son site Internet des "infos santé" autour de différents domaines (activité physique, nutrition, facteurs de risque). Durant ce "Red Day" du 7 avril, l'organisme invite également les entreprises, le grand public et les médias à porter du rouge en solidarité avec les femmes victimes de maladies cardiovasculaires. Ceux qui le souhaitent peuvent également diffuser un selfie sur les réseaux sociaux en mentionnant les hashtags [#coeurdesfemmes](#) et [#RedDayFrance](#). Outre la France depuis 2015, le mouvement "Go Red for Women", est relayé dans une vingtaine de pays.



PRENONS SOIN DE NOTRE CŒUR !

PRESQUE PERSONNE NE LE SAIT, MAIS LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES SONT LA PREMIÈRE CAUSE DE DÉCÈS DES FEMMES. LA PRÉVENTION RÉDUIT GRANDEMENT LES RISQUES. D'OU L'IMPORTANCE DE S'INFORMER. ENQUÊTE.

PAR ISABELLE DURIEZ ILLUSTRATION AURÉLIE CASTEX

Lorsqu'on demande aux femmes quelle est, selon elles, la première cause de mortalité les concernant, elles sont 42 % à répondre immédiatement : le cancer du sein. Et seulement 33 % à citer les maladies cardio-vasculaires (selon une enquête Opinion Way*, dont nous publions les premiers chiffres à l'occasion du Go Red for Women Day, jour de mobilisation internationale pour sauver le cœur des femmes, le 7 avril). Pourtant, la réalité est tout autre : les maladies cardio-vasculaires tuent huit fois plus les femmes que le cancer du sein. Et plus, même, que tous les cancers réunis. Une femme sur deux en Europe et une Française sur trois (davantage que les hommes),

1/4 DES FEMMES SOUFFRANT DE MALADIES CARDIO-VASCULAIRES (22 %) UTILISENT UN OU PLUSIEURS OBJETS CONNECTÉS POUR SUIVRE LEUR SANTÉ (72 % UN TENSIOMÈTRE, 57 % UN PÈSE-PERSONNE).*

décède d'un accident vasculaire cérébral (AVC), d'un infarctus du myocarde (IDM) ou d'une maladie vasculaire. Soit, en France, une victime toutes les six minutes.

« Qu'elles ne sachent pas qu'ils constituent la première cause de mortalité montre à quel point les femmes sous-estiment les risques cardio-vasculaires », alerte Isabelle Wall, présidente de l'association Ajlla qui a commandé l'enquête avec Visiomed

Group, pionnier de la santé connectée. « Comment peuvent-elles préserver leur cœur, si elles ignorent les risques qu'elles encourent ? La prévention du cancer du sein porte ses fruits, c'est la preuve que, quand on se mobilise, on peut sauver des vies. Essayons de faire pareil pour les maladies cardio-vasculaires. » Le 7 avril, Ajlla, qui a lancé en 2015 le mouvement Sauvez le cœur des femmes, relaie en France l'invitation à s'habiller de rouge contre ce « tueur silencieux ». Et à poster sa photo sur les réseaux sociaux (sous #Cœurdefemmes ou #RedDayFrance).

Cette sous-évaluation du risque est d'autant plus préoccupante que « si la mortalité par infarctus du myocarde a baissé de 2 % par an depuis vingt ans, parce qu'on soigne mieux le cholestérol, le diabète, l'hypertension artérielle, ces maladies touchent toujours autant de femmes », souligne Jean-Jacques Monsuez, cardiologue à l'hôpital René-Muret-Bigottini à Sevran. Pire, elles sont de plus en plus jeunes. Le nombre d'hospitalisation de femmes de moins de 50 ans pour un infarctus a été

multiplié par trois ces quinze dernières années, alors que celui des hommes régresse. « Ce n'est pas étonnant : depuis vingt ans, les messages de prévention s'adressent aux hommes », note le cardiologue.

On a longtemps cru, en effet, que les femmes étaient protégées de ces maladies par leurs hormones. Le patient type était un homme de plus de 45 ans. Mais, petit à petit, elles ont adopté les mêmes comportements : tabagisme, stress, sédentarité, alcool, alimentation riche en cholestérol... La cigarette, en particulier, est le facteur majeur de l'infarctus du myocarde chez la femme jeune : 8 infarctus sur 10 sont dus au tabac. « En 2000, 37 % des victimes étaient des

42 %

DES FEMMES CITENT LE CANCER DU SEIN COMME LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ, 33 % LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES.* ALORS QUE CES DERNIÈRES SONT LA PREMIÈRE CAUSE DE DÉCÈS.

○ ○ ○ fumeuses, en 2015, près de 67 %, souligne Jean-Jacques Monsuez. Or, elles sous-estiment ce risque, en particulier quand elles prennent la pilule.

Dans une étude menée sur 5 000 femmes par *Ajilo*, à paraître dans une revue scientifique américaine, Jean-Jacques Monsuez a relevé qu'« une femme sur deux ayant un risque élevé de faire un accident

72 %

DES FEMMES PENSENT QU'ELLES DOIVENT ÊTRE VIGILANTES TOUTE LEUR VIE, MAIS ELLES N'ONT PAS IDENTIFIÉ LES PÉRIODES À RISQUES, TELLES QUE LA PRISE D'UNE NOUVELLE CONTRACEPTION ET LA MÉNOPAUSE.*

cardio-vasculaire dans les dix ans pense qu'il est faible ou modéré » : « Nous avons été très surpris de découvrir que la moitié des moins de 31 ans ne connaît pas sa pression artérielle (tension). Celles qui prennent la pilule et qui fument, encore moins. Elles ignorent aussi leur taux de cholestérol ou de glycémie. Or, ces données sont essentielles pour évaluer son risque cardio-vasculaire et mener des actions de prévention le plus tôt possible : éviter le tabagisme, réduire le surpoids, traiter le cholestérol... » Double peine pour les femmes, ces facteurs de risque « classiques », liés à l'hygiène de vie, sont plus délétères pour leurs artères : « Ils stoppent l'effet protecteur des œstrogènes naturels avant la ménopause, explique la professeure Claire Mounier-Véhiér, présidente de la Fédération française de cardiologie (fedecardio.org) et cardiologue au CHRU de Lille. Par ailleurs, nos artères sont plus étroites que celles des hommes. Or, les petites plaques formées par le cholestérol (plaques d'athérome) qui se mettent dans les artères sont de nature différente chez les femmes, elles sont plus fibreuses. Au lieu de boucher progressivement les vaisseaux, comme chez les hommes, elles s'érodent et provoquent des caillots sanguins. D'où des accidents cardio-vasculaires plus brutaux et plus

graves chez la femme. » À cela s'ajoute une autre spécificité liée au sexe, le système hormonal. Trois périodes sont particulièrement critiques : lorsqu'on débute une nouvelle contraception hormonale, lors des grossesses et lors de la périménopause. « La contraception à base d'œstrogènes de synthèse augmente le risque d'accident veineux et artériel dans les premiers mois de prise, qu'il s'agisse de la pilule, de l'anneau vaginal ou du patch, et peut aussi favoriser l'hypertension artérielle », explique encore la Pr^{esse} Claire Mounier-Véhiér. Ces contraceptions sont contre-indiquées si l'on a déjà connu des thromboses veineuses ou des phlébites, si on est migraineuse, si on a du diabète ou de l'hypertension sévère, ou encore une maladie héréditaire de la coagulation. « Et si on fume, après 35 ans et encore plus après 40 ans, ces contraceptifs sont à proscrire », insiste la cardiologue.

D'autre part, les femmes qui développent de l'hypertension ou du diabète pendant la grossesse risquent deux à trois fois plus que les autres d'être hypertendues, diabétiques ou de souffrir d'un AVC, à la ménopause. Une autre période critique. « Dans les cinq ans avant l'arrêt total des règles, si on ne fait pas attention à l'absorption de sel, à la graisse saturée et aux sucres rapides, et si on ne pratique pas d'activité physique, on risque de stocker des kilos au niveau de la ceinture abdominale. Or, ces kilos favorisent le vieillissement de l'artère et le dépôt de plaques d'athérome. Il vaut mieux avoir de la culotte de cheval ! ironise la cardiologue. Après l'arrêt total des règles, et de la production d'œstrogènes, les artères durcissent et des plaques de cholestérol ou de calcium peuvent les atteindre. »

PREMIERS FACTEURS DE RISQUE CITÉS :
 LE TABAC,
 L'HYPERTENSION
 ET L'OBÉSITÉ. CEUX LIÉS
 AUX ANTÉCÉDENTS
 FAMILIAUX
 ET PERSONNELS,
 À LA PRISE D'UN
 CONTRACEPTIF ORAL,
 ET À L'ALCOOL SONT
 SOUS-ÉVALUÉS.*

LES 5 ALIMENTS QUI NOUS PROTÈGENT

« Pour réduire le surpoids tout en préservant son cœur, la référence reste le régime crétois », explique Corinne Chicheportiche, médecin nutritionniste. À limiter : les aliments riches en acides gras saturés ou trans (viandes grasses, produits laitiers, sucreries, plats industriels).
 À privilégier : les fruits et légumes (5 à 7 par jour), les céréales complètes, les viandes blanches maigres et les poissons gras.



LA GRENADE

Son jus, riche en antioxydants, réduit la tension artérielle, comme celui de la betterave. Il augmenterait même le diamètre des vaisseaux. Pour les autres fruits, les manger frais, pour en absorber les fibres.



L'HUILE D'OLIVE

Riches en acides gras monosaturés, c'est la meilleure pour la cuisson. Si on la choisit extra vierge, elle réduit les risques cardio-vasculaires de 30 % par rapport à un régime classique pauvre en graisses.



LES NOIX

Noisettes, amandes, arachides, pistaches, pécan... Consommées, sans sel, 4 fois par semaine, elles réduisent le risque de décès par maladie coronarienne de 24 % et le risque d'infarctus de 22 %.



L'AVOCAT

En plus de ses fibres et de son effet rassasiant, il est riche en vitamine E et en acides gras monosaturés. Une consommation quotidienne de fruits et légumes diminue de 33 % le risque d'AVC.



LE POISSON

La sardine, l'anchois, le hareng, le maquereau, l'espadon, le thon... sont riches en oméga-3. Mais en raison de leur contamination par les pesticides et métaux lourds, on n'en mange que deux fois par semaine.

À lire : « Jeuneur, mon cœur dit oui ! Comment protéger nos artères et notre cerveau ? » du P^{ère} Pierre Weinmann (éd. Albin Michel).

**UNE FEMME SUR
 TROIS (UNE FEMME
 SUR DEUX QUAND
 ELLES SOUFFRENT
 DE MALADIES
 CARDIO-VASCULAIRES)
 ESTIME QUE, APRES
 UN ACCIDENT
 VASCULAIRE, ON NE
 RISQUE PAS PLUS
 QU'AVANT D'EN FAIRE
 UN AUTRE. ALORS
 QUE LE RISQUE EST
 PLUS ELEVE.***

Ne se sachant pas en danger, les femmes ne savent pas non plus reconnaître les signes d'un accident cardio-vasculaire. Elles ne sont pas les seules, leur entourage comme le grand public ignorent généralement que ceux-ci sont différents des symptômes connus chez un homme. Cela se traduit par une perte de chance de survie pour les victimes : on a moins le réflexe d'appeler le 15, le Samu arrive tard, voire trop tard. Près de la moitié des femmes de moins de 60 ans victimes d'un infarctus du myocarde n'ont, en effet, pas senti de douleur dans la poitrine irradiant le bras gauche et la mâchoire, typiques chez les hommes. Moins distincts chez les femmes, les symptômes peuvent être assimilés à une crise d'angoisse : nausées, palpitations à l'effort, douleur au milieu du dos, fatigue inhabituelle...

C'est ce qui est arrivé à Stéphanie Duprey. Un samedi matin, une semaine après les attentats du 13 novembre 2015, elle a senti une douleur compresser sa poitrine. Son mari s'est demandé si elle faisait une crise d'angoisse ou un accident cardiaque. Quand elle lui a dit ne plus sentir ses mains ni ses pieds, il a appelé les pompiers. Arrivés en cinq minutes, ils l'ont emmenée en urgence : elle faisait un infarctus. À 32 ans, elle n'était pas un sujet à risque si ce n'est que sa mère a subi un double pontage. « Des amis étaient chez nous. Ils ont conseillé à mon mari d'appeler SOS médecins, raconte-t-elle. Heureusement les pompiers sont tout près de chez nous, cela m'a sauvée. J'imagine,

si j'avais été seule... » Elle n'a pu reprendre son activité qu'après six mois de soins intensifs et de réadaptation cardiaque. « À l'hôpital, j'ai rencontré des femmes qui ont laissé passer un infarctus : elles ont senti la douleur, mais l'ont minimisée, ce n'est que chez le cardiologue qu'elles ont compris que ce n'était pas juste de la fatigue ou de l'anxiété », raconte Stéphanie Duprey. Les femmes, plus endurantes à la douleur et prises par leurs responsabilités quotidiennes, « s'écoulent moins que les hommes face à une douleur thoracique », confirme Claire Mounier-Véhier. « Elles retardent le moment de s'avouer vaincues par la maladie. » Stéphanie doit désormais prendre sept comprimés par jour à vie. « Et les cardiologues me déconseillent pour l'instant d'avoir un enfant », confie-t-elle.

Sensibiliser les femmes aux risques de maladies cardio-vasculaires, aux gestes de prévention et aux symptômes d'un AVC peut sauver des vies. Aux États-Unis, dix ans après le lancement de Go Red for Women par l'American Heart Association, les résultats sont là : la mobilisation de tous, y compris de Michelle Obama, a permis d'inverser la tendance. Pour la première fois en 2015, le nombre de femmes décédées d'un infarctus a diminué et non augmenté aux États-Unis. Et cette tendance se confirme pour la troisième année consécutive. « Nous avons quelques années de retard, mais nous pouvons y arriver aussi », assure Isabelle Weill. Sauvons le cœur des femmes. ■

* Étude réalisée par Opinion Way pour Visiomed Group et l'association Ajila, du 10 au 20 mars 2017, en ligne sur système CAWI auprès de 1000 femmes âgées de 18 ans et plus (selon un échantillon national représentatif) et 200 femmes souffrant de maladies cardio-vasculaires.

Toutes en rouge pour le cœur des femmes

Parce que les maladies cardio-vasculaires tuent une femme sur trois en France, Femmes Leaders Monaco a organisé un gala à l'occasion de la journée dédiée à lutter contre ce fléau.



Les dames en rouge pour être à l'honneur aux maladies cardiovasculaires ont posé pour l'occasion et ont porté cette couleur, le 2 avril dernier, pour le «Red Day» International.

Il était une fois un temps, remonté dans le Salon Empire de l'Hôtel de Paris, pour le gala organisé par l'association des Femmes Leaders Monaco et sa présidente Christa Barrea. Une soirée exceptionnelle, avec le beau patrimoine de notre hôtel, qui a réuni quelque deux cents personnes dans le cadre de l'événement «Rouge le jour des femmes». Le cœur des femmes... un véritable fleuron de la profession d'être femme. Et c'est ainsi que les professionnelles de la Santé ont été à l'honneur.

Un événement organisé par l'association des Femmes Leaders Monaco, présidée par Christa Barrea, et sa présidente Christa Barrea. Une soirée exceptionnelle, avec le beau patrimoine de notre hôtel, qui a réuni quelque deux cents personnes dans le cadre de l'événement «Rouge le jour des femmes». Le cœur des femmes... un véritable fleuron de la profession d'être femme. Et c'est ainsi que les professionnelles de la Santé ont été à l'honneur.

Un événement organisé par l'association des Femmes Leaders Monaco, présidée par Christa Barrea, et sa présidente Christa Barrea. Une soirée exceptionnelle, avec le beau patrimoine de notre hôtel, qui a réuni quelque deux cents personnes dans le cadre de l'événement «Rouge le jour des femmes». Le cœur des femmes... un véritable fleuron de la profession d'être femme. Et c'est ainsi que les professionnelles de la Santé ont été à l'honneur.

Un événement organisé par l'association des Femmes Leaders Monaco, présidée par Christa Barrea, et sa présidente Christa Barrea. Une soirée exceptionnelle, avec le beau patrimoine de notre hôtel, qui a réuni quelque deux cents personnes dans le cadre de l'événement «Rouge le jour des femmes». Le cœur des femmes... un véritable fleuron de la profession d'être femme. Et c'est ainsi que les professionnelles de la Santé ont été à l'honneur.

« Incroyable de rencontrer celui qui m'a sauvé la vie »

« Incroyable de rencontrer celui qui m'a sauvé la vie »... C'est le titre de la conférence que donnera à Monaco, samedi 29 avril, la journaliste et auteure de best-seller, Catherine Dreyfus. Elle sera accueillie par l'association des Femmes Leaders Monaco, qui a organisé ce gala de soutien à la lutte contre les maladies cardiovasculaires. Catherine Dreyfus a écrit plusieurs livres, dont «Le cœur de la femme», qui a été traduit en plusieurs langues. Elle a également écrit un roman, «Le cœur de la femme», qui a été traduit en plusieurs langues. Elle a également écrit un roman, «Le cœur de la femme», qui a été traduit en plusieurs langues.



Après 45 ans, elle épouse par le professeur Gilles Berger, son 2^e mari à l'âge de 49 ans.

Medailles du Travail, 2017

Le Président de la République a remis à l'occasion de la cérémonie de la remise des médailles du Travail, le 29 avril 2017, à l'association des Femmes Leaders Monaco, sa présidente Christa Barrea et sa présidente Christa Barrea.

Edmond de Rothschild

Association (ASBL) des **JURISTES**

Un événement organisé par l'association des Femmes Leaders Monaco, présidée par Christa Barrea, et sa présidente Christa Barrea. Une soirée exceptionnelle, avec le beau patrimoine de notre hôtel, qui a réuni quelque deux cents personnes dans le cadre de l'événement «Rouge le jour des femmes». Le cœur des femmes... un véritable fleuron de la profession d'être femme. Et c'est ainsi que les professionnelles de la Santé ont été à l'honneur.

Gilles des Trévins

Association (ASBL) des **JURISTES**

Un événement organisé par l'association des Femmes Leaders Monaco, présidée par Christa Barrea, et sa présidente Christa Barrea. Une soirée exceptionnelle, avec le beau patrimoine de notre hôtel, qui a réuni quelque deux cents personnes dans le cadre de l'événement «Rouge le jour des femmes». Le cœur des femmes... un véritable fleuron de la profession d'être femme. Et c'est ainsi que les professionnelles de la Santé ont été à l'honneur.