

# À TOUT CŒUR À TOUT ÂGE

Communiqué de presse

## Congrès de la Société Européenne de Cardiologie 2011 Quel âge a notre cœur ?

Sophia Antipolis, le 21 juin 2011 : A l'occasion de son congrès, la Société Européenne de Cardiologie, en association avec la Société Française de Cardiologie, la Fédération Française de Cardiologie et la Mairie de Paris, invite chaque Parisienne et Parisien, chaque Francilienne et Francilien, ainsi que les touristes français ou étrangers qui seront présents fin août à Paris, à découvrir l'âge de leur cœur sous la forme d'un parcours ludo-pédagogique sur le parvis de l'Hôtel de Ville, les dimanche 28 et lundi 29 août 2011.



### 28, 29 août, 2 jours pour découvrir l'âge de son cœur en s'amusant

20, 40, 50 ou 70 ans, l'âge du cœur n'est peut-être pas l'âge calendaire. En cause, la sédentarité, le tabac, l'alimentation, le stress, certains facteurs physiques. Durant 2 jours, la Société Européenne de Cardiologie entend permettre à chacun de découvrir non seulement l'âge de son cœur mais surtout les moyens simples et efficaces pour le préserver et le maintenir en bonne santé le plus longtemps possible. Au programme : bien-être, sport, nutrition et santé, 4 pôles où, comme dans un jeu vidéo, on gagne des vies supplémentaires tout au long du parcours, avant de découvrir les commentaires d'un spécialiste sur son score.



#### Stage 1 : pour un cœur zen

En ouverture du parcours ludo-pédagogique, la première étape est consacrée à la micro-sieste, aux massages et à la relaxation. En bref, à tout ce qui permet de lutter contre le stress et éviter ainsi à son cœur de s'oxyder. Pour un cœur en pleine forme, place au bien-être !



#### Stage 2 : qui a dit qu'il fallait être marathonnier ?

Le cœur est un muscle. Il doit être entretenu, mais l'objectif n'est pas de faire de chacun un sportif de haut niveau. Après avoir lutté contre le stress, il convient de conserver une attitude raisonnée à tout âge. Une démonstration de Zumba fitness (nouvelle technique basée sur une danse latino-américaine alternant un rythme rapide avec des moments plus calmes de récupération), en passant par les activités à pratiquer pour se rendre au travail, l'activité physique au quotidien seront proposés à tous les publics. Ces activités sont des points de vie gagnés pour le cœur !

### CONTACT PRESSE

LauMa communication - Emmanuelle Klein – Laurent Mignon - 01 78 94 24 70  
contact@lauma-communication.com / twitter : @laumacom



### Stage 3 : passons à table !

Et oui, la table est importante. Si le cœur doit être paisible et entretenu, il faut aussi le nourrir. De la découverte des légumes et de leur cuisine pour les enfants, aux conseils de nutritionnistes en passant par le slow-food et la redécouverte d'une alimentation équilibrée basée sur la convivialité et le plaisir, ce niveau de jeu fera gagner des points et chanter les papilles.



### Stage 4 : mieux vaut prévenir...

La fin du jeu approche, il est temps de passer voir le médecin. De l'arrêt du tabac au suivi de la tension artérielle, en passant par la découverte du Dossier Médical Personnel et du rôle du cardiologue, sans oublier l'initiation aux gestes qui sauvent avec la Croix Rouge, ce dernier tableau propose des activités axées sur la prévention et le suivi médical. L'occasion de gagner des points pour soi et son entourage !

## 2 jours pour découvrir Paris lors d'une randonnée cardio-training

Profitant de la fermeture des quais de Seine aux voitures le dimanche 28 et de leur ouverture aux piétons, rollers et vélo, la Société Européenne de Cardiologie, avec la Ville de Paris et la Fédération Française de Cardiologie, organise une randonnée cardio-training pour découvrir Paris différemment. A chaque âge son parcours et son rythme pour finir le mois d'août en beauté et débiter la rentrée en pleine forme !

## Le cœur, un organe à conserver en pleine forme à tout âge

*« Les avancées majeures observées dans le pronostic et l'évolution des maladies cardiovasculaires résultent évidemment d'une meilleure prise en charge pharmacologique, instrumentale et chirurgicale mais, surtout, des mesures de prévention » explique le Professeur Michel Bertrand, porte-parole de la Société Européenne de Cardiologie « Les bénéfices de la prévention secondaire (c'est-à-dire les mesures appliquées après un événement cardiovasculaire) ne sont plus à démontrer, mais la prévention primaire (chez un sujet indemne d'affection cardiovasculaire) est un problème majeur de santé publique pour les générations présentes et futures. Supprimer le tabagisme, favoriser l'exercice et avoir une alimentation saine et équilibrée sont les clés des améliorations attendues dans le futur immédiat et lointain.»*

### À propos de la Société Européenne de Cardiologie

La Société Européenne de Cardiologie (ESC) regroupe plus de 68 000 professionnels du domaine de la cardiologie en Europe et dans le bassin méditerranéen. Elle a pour but de réduire l'impact des maladies cardiovasculaires en Europe.

### À propos du Congrès 2011 de l'ESC

Le congrès de l'ESC se déroule du 27 au 31 août 2011 au Parc des Expositions Paris-Nord Villepinte. Il attend plus de 30 000 professionnels de santé : cardiologues, médecins généralistes, para-médicaux pour faire le point, débattre et diffuser les dernières connaissances du monde de la cardiologie.

## CONTACT PRESSE

LauMa communication - Emmanuelle Klein – Laurent Mignon - 01 78 94 24 70  
contact@lauma-communication.com / twitter : @laumacom