

Vous voulez réduire de 36 % vos risques de mortalité cardio-vasculaire ? Adoptez un chien !

On le sait, bouger au quotidien et éviter l'isolement social permettent aux séniors, en particulier, de lutter contre la survenue de troubles cardio-vasculaires. À l'occasion des Portes Ouvertes de la SPA, la Fédération Française de Cardiologie lance une campagne originale pour aider les séniors à prendre soin de leur cœur. Et pour ce faire, quoi de mieux que d'adopter un chien !

L'ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE, UN ENJEU CLE POUR LES SENIORS

Alors que l'espérance de vie se situe aujourd'hui en France à 85,3 ans pour les femmes et 79,4 ans¹ pour les hommes, les femmes ne vivent en moyenne que 64,1 années en bonne santé contre 62,7 ans pour les hommes². La cause ? En grande partie, une trop grande sédentarité.

Chez un séniors, toutes les capacités de l'organisme diminuent et peuvent impacter le fonctionnement d'organes essentiels tels que le cœur. Pour contrer ces effets de l'âge, il est nécessaire d'entraîner de façon régulière le muscle cardiaque et la capacité respiratoire. L'OMS recommande d'ailleurs aux moins de 65 ans de bouger 30 mn par jour, une recommandation qui passe à 1 h quotidienne au-delà. Or, la pratique d'une activité physique régulière n'implique pas nécessairement le fait de rejoindre un club de sport, mais est définie comme tout mouvement corporel et musculaire qui requiert une dépense d'énergie. Le bricolage ou le jardinage, par exemple, sont considérés comme de l'activité physique. Lorsqu'ils sont interrogés sur le sujet, les séniors savent que l'activité physique est importante puisqu'ils sont 61 % à la citer de manière spontanée comme moyen de prévention N°1 des maladies cardio-vasculaires. Néanmoins, ils ne sont que 17 % à bouger 4 h par semaine³.

L'ISOLEMENT, UN FACTEUR DE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE MECONNU

Selon une étude menée par les Petits Frères des pauvres, 900 000 personnes âgées de 60 ans et plus sont isolées de leur famille et de leurs amis. Parmi elles, 300 000 sont dans un isolement extrême, une situation de « mort sociale »⁴. Or une personne en situation de précarité affective voit son risque de développer un infarctus augmenter de 29 %⁵. En effet, la solitude extrême accroît la consommation de tabac et d'alcool, le manque d'exercice physique, le stress, la dépression, une mauvaise alimentation, autant de facteurs de

¹ Bilan démographique 2018 - La fécondité baisse depuis quatre ans - Insee Première n° 1730, janvier 2019

² Données Eurostat, portant sur l'année 2016

³ Enquête menée par l'IFOP à partir d'un questionnaire auto-administré en ligne du 12 au 16 octobre 2018, auprès d'un échantillon de 1 007 personnes représentatifs de la population française de 60 ans et plus pour l'Observatoire du Cœur des Français de la Fédération Française de Cardiologie, 2019.

⁴ Étude Solitude et isolement, quand on a plus de 60 ans en France en 2017 des Petits Frères des pauvres.

⁵ Valtorta NK, Kanaan M, Gilbody S, et al. Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. Heart Published Online First: 18 April 2016. doi: 10.1136/heartjnl-2015-308790



risque majeurs pour les maladies cardio-vasculaires. Malheureusement, cette réalité est très peu connue des seniors puisqu'ils sont plus d'1/3 à considérer que l'isolement ne joue pas de rôle majeur dans le développement de maladie cardio-vasculaire⁶. La Fédération Française de Cardiologie souhaite lancer cette alerte sur les méfaits cardio-vasculaires de l'isolement social !

LE CHIEN EST LE MEILLEUR AMI DES SENIORS

Qui aurait cru qu'adopter un chien aurait autant de bénéfices ? Une récente étude⁷ a confirmé le fait que de posséder un animal de compagnie permet de réduire jusqu'à 36 % les risques de mortalité cardio-vasculaire en particulier chez les personnes vivant seules. La SPA met d'ailleurs en avant pour sa prochaine campagne des Portes Ouvertes des 18 et 19 mai tous les bienfaits de l'animal vis-à-vis de l'Homme tant sur le physique que sur le mental. C'est donc tout naturellement que la Fédération Française de Cardiologie s'est tournée vers la SPA pour être partenaire de sa campagne qui soutient le concept qu'avoir un chien contribue à lutter contre les maladies cardio-vasculaires.

Profitez des Portes Ouvertures de la SPA des 18 et 19 mai pour adopter un compagnon !

<https://www.la-spa.fr/adopter-animaux>

#OHMYDOG, UNE CAMPAGNE QUI POUSSE LES SENIORS A BOUGER ET SORTIR DE CHEZ EUX !

La Fédération Française de Cardiologie lance du 12 mai au 4 juin une nouvelle campagne pour inciter les seniors à bouger plus avec leur chien et ainsi prendre soin de leur cœur tout en luttant contre la sédentarité. Le film sera diffusé sur les chaînes TV du Groupe France Télévision, en replay sur MyTF1, au cinéma et aussi sur les réseaux sociaux : LinkedIn, Instagram, Facebook et Twitter avec #OhMyDog.



« La maladie cardio-vasculaire est une vraie maladie de l'environnement. Les seniors doivent être particulièrement attentifs à leur hygiène de vie pour bien vieillir tout en profitant de la vie : pratiquer une activité physique de 30 mn par jour, au-delà de ses bénéfices démontrés sur les maladies cardio-vasculaires, limite aussi le risque d'ostéoporose et sauvegarde la mémoire ; privilégier une alimentation équilibrée en limitant le sel, l'alcool, les sucres et les graisses saturées, ne pas fumer ou lutter contre l'isolement social sont des clés de prévention positive très simples qui doivent devenir des automatismes pour garder un vrai capital santé le plus longtemps possible. » rappelle le Pr Claire Mounier-Vehier, cardiologue au CHU de Lille et présidente de la Fédération Française de Cardiologie. *« Notre partenariat avec la SPA illustre notre engagement pour faire bouger régulièrement et sortir de chez soi chacun d'entre nous grâce à son animal de compagnie. »*

Retrouvez toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie sur

www.fedecardio.org / [Facebook](#) / [Twitter](#)

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires depuis plus de 55 ans. Association reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est financée exclusivement grâce à la générosité du public et ne reçoit aucune subvention de l'Etat. Présente partout en France, ses quatre missions sont : le soutien de la prévention, le

⁶ Enquête menée par l'IFOP à partir d'un questionnaire auto-administré en ligne du 12 au 16 octobre 2018, auprès d'un échantillon de 1 007 personnes représentatifs de la population française de 60 ans et plus pour l'Observatoire du Cœur des Français de la Fédération Française de Cardiologie, 2019.

⁷ Mubanga M et al « Dog ownership and the risk of cardiovascular disease and death – a nationwide cohort study ». Sci Rep 2017;7:15821



financement de la recherche cardio-vasculaire, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.

CONTACTS PRESSE

AGENCE BCW POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Véronique Machuette // 01 56 03 12 38 // 06 15 39 90 23 // veronique.machuette@bcw-global.com

Eloïse Gibet // 01 56 03 12 14 // eloise.gibet@bcw-global.com

Juliette Billaroch // 01 56 03 12 52 // 06 26 28 40 11 // juliette.billaroch@bcw-global.com

