

Afin de sensibiliser et de porter le message, l'équipe d'organisation a le plaisir d'accueillir Loan Vo Duy en tant que nouvelle marraine de NordicWalkin'Lyon by Alptis.

Loan Vo Duy est Co-présidente de la Commission « Cœur de Femmes » et membre du conseil d'administration de la Fédération Française de Cardiologie.

Pouvez-vous présenter rapidement « Cœur de Femmes » de la Fédération Française de Cardiologie ?

En France, les maladies cardio-vasculaires (MCV) sont à l'origine d'environ 140 000 décès/an et constituent la première cause de mortalité chez les femmes avec notamment une nette progression du nombre d'infarctus chez les femmes jeunes, liée à un mode de vie plus défavorable, mais aussi à des risques spécifiques. Entre 2008 et 2013, le taux d'hospitalisation pour un infarctus du myocarde chez les femmes les plus jeunes a progressé de plus 19 % contre 9,9 % chez les hommes de même âge.

C'est pourquoi la Fédération Française de Cardiologie a créé une commission pluridisciplinaire dédiée et baptisée « Cœur de femmes », co-présidée par le Dr Catherine Monpère et Mme Loan Vo Duy. Elle réunit des experts en cardiologie, gynécologie-obstétrique, tabacologie, réadaptation cardiaque et épidémiologie pour améliorer la prise en charge en prévention primaire et secondaire tout en prenant en compte les spécificités chez les femmes à toutes les étapes de leur vie (puberté, contraception hormonale, grossesse, ménopause...).

La Fédération Française de Cardiologie s'est engagée dans le soutien de la recherche en finançant des programmes spécifiques aux femmes dont l'objectif vise à mieux prévenir et traiter les maladies cardio-vasculaires.

Elle s'inscrit également dans l'information et la sensibilisation du public par la distribution de documentation, des conférences mais aussi par les actions de proximité quotidienne menées par les 263 Clubs Cœur et Santé présents sur l'ensemble du territoire.

Dans les Clubs Cœur et Santé, chaque adhérent, cardiaque ou non, peut pratiquer des activités physiques adaptées à ses capacités, trouver de l'information sur la prévention et les bonnes pratiques d'une vie plus saine. Ce sont de véritables lieux de vie, lieux de rencontre, d'échange et de stimulation qui font le bonheur des adhérents.

Avez-vous constaté une évolution ces dernières années de la sensibilisation et/ou prise de conscience des femmes ?

Depuis 2016, nous constatons une progression en ce sens, excepté chez les jeunes femmes de 18 à 34 ans. Une enquête IFOP¹ menée pour la Fédération Française de Cardiologie en 2018 rapporte que les femmes sont de plus en plus sensibilisées aux maladies cardio-vasculaires, même si les efforts doivent être poursuivis auprès des jeunes générations.

- Ainsi, 79% des femmes interrogées savent que de plus en plus de femmes de moins de 50 ans sont victimes d'infarctus.

Néanmoins, elles sous estiment encore leur ampleur :

- 1 femme sur 2 ne sait pas que les MCV sont la première cause de mortalité féminine
- 1 femme sur 2 (et 1 femme sur 3 entre 18 et 34 ans) ne sait pas que les MCV tuent 4 fois plus que le cancer du sein.

Concernant les modes de prévention :

- Seules 28% d'entre elles citent **l'arrêt du tabac** ou sa limitation comme un moyen de se protéger des maladies cardio-vasculaires. Elles sont encore moins nombreuses chez les plus jeunes, soit 20% chez les 25-34 ans et 17% chez les 18-24 ans.
- 3 femmes sur 4 sont conscientes de l'importance de **l'activité physique** (+16% par rapport à 2016) même si seulement 1 femme sur 3 exerce une activité physique au moins 3 fois par semaine.
- 52% des femmes interrogées citent spontanément **une alimentation saine** comme moyen de prévention. Cependant seulement 20% déclarent manger au moins de fruits et légumes par jour.
- Les autres modes de prévention sont quasiment ignorés par la majorité des femmes de l'étude et ne sont pas perçus comme des moyens de prévention des MCV :
 - la **limitation de consommation d'alcool** (12%),
 - la **réduction du stress** (5%),
 - la **surveillance du cholestérol** (2%)

Ainsi, le regard des femmes évolue de manière significative sur les risques spécifiques et les moyens de prévenir les MCV mais il reste encore beaucoup à faire pour parvenir à une prise de conscience plus globale et de toutes les générations.

NordicWalkin'Lyon by Alptis

Pourquoi avez-vous accepté d'être marraine de NordicWalkin'Lyon by Alptis ?

La Fédération Française de Cardiologie et NordicWalkin'Lyon by Alptis partagent les mêmes valeurs : la santé passe par la prévention et la prévention passe par l'engagement de chaque individu pour lui-même. C'est une belle opportunité que de pouvoir unir nos efforts pour informer, sensibiliser, motiver les femmes afin qu'elles prennent en main leur propre santé.

À cet évènement d'une grande convivialité, des milliers personnes dont les 3 /4 sont des femmes, se retrouvent autour d'une même activité. Il ne peut y avoir meilleur cadre pour promouvoir la Marche Nordique et la prévention « au féminin » par l'activité physique.

En tant que marraine, quel message souhaitez-vous appuyer ?

Que les participants hommes ou femmes, marcheurs réguliers, marcheurs d'un jour ou visiteurs soient convaincus des bienfaits de l'activité physique et plus particulièrement de la Marche Nordique et qu'ils relaient les messages de la Fédération Française de Cardiologie : les 10 règles d'or pour la santé du « Cœur des Femmes ».

Quel parcours avez-vous choisi pour cette édition de NordicWalkin'Lyon by Alptis ?

J'ai choisi le parcours 8km.

Quels conseils donneriez-vous aux personnes qui hésitent à se lancer dans la Marche Nordique ?

La Marche Nordique a la réputation d'être technique et donc pas vraiment accessible. NordicWalkin'Lyon by Alptis est un endroit idéal pour la découvrir. Elle s'adresse à tous en fonction de ses capacités. Aux personnes qui voudraient aller plus loin, je leur recommande de rejoindre un groupe accompagné d'un moniteur pour bénéficier de conseils sur les bons gestes et le bon équipement qui sont la clé de la réussite et du plaisir de pratiquer.

Quelles valeurs partagez-vous avec l'univers de la Marche Nordique ?

Je partage tout ce que cet univers peut apporter de bienfaits et qui s'appuie sur les règles d'or pour la santé du « Cœur des Femmes ». Cette activité met en mouvement le corps et l'esprit et recrée des conditions propices à un équilibre physique et psychique.

Aussi curieux que cela puisse paraître, les bâtons ont un rôle fédérateur ce qui facilite la communication avec les autres. Ainsi, pratiquer cette activité nous fait nous reconnecter à la nature et à ceux qui nous entourent. En harmonie avec l'environnement, nous ne pouvons que l'être avec nous-mêmes. La Marche Nordique est alors un puissant anti-stress.

Je partage tout ce que cet univers peut apporter de bienfaits qui répondent aux règles d'or pour la santé du cœur des femmes.

Depuis combien de temps pratiquez-vous la Marche Nordique ?

Cela fait 6 ans que je pratique régulièrement la Marche Nordique. Mes appréhensions concernant la dimension trop technique se sont très vite dissipées et depuis, je n'ai pas arrêté.

TIPS

Quels sont vos conseils de sport-santé/bien-être ?

En 60 ans, l'espérance de vie des femmes a progressé de presque 13 ans. Puisque nous vivons plus longtemps, nous nous devons de protéger notre capital santé et de l'entretenir en ayant une bonne hygiène de vie.

Avez-vous une routine bien-être/santé ?

Une activité par jour elle s'inscrit dans la complémentarité Marche Nordique, Qi gong, tennis rebond.

Aux pauses, je propose aux participants une petite gorgée de thé vert.

Les activités que je pratique au rythme de cinq jours par semaine se complètent merveilleusement. A la gymnastique douce je m'entretiens sagement, à la Marche Nordique sur une colline et au Qi gong au bord d'un étang, je me ressource en profondeur au rythme de la nature. Enfin, des matchs amicaux au tennis rebond me mettent de bonne humeur pour la semaine. Il faut toujours varier exercice physique, bien-être et plaisir.

Souhaitez-vous transmettre un mot d'encouragement à tous les participants ?

Bravo ! Bravo et merci car participer à NordicWalkin'Lyon by Alptis est la meilleure façon de témoigner et d'inciter les autres à suivre votre exemple.

¹ Enquête menée par un questionnaire auto-administré en ligne, du 26 au 29 janvier 2018, auprès d'un échantillon de 1 054 femmes représentatif de la population féminine française âgée de 18 ans et plus. La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas au regard de critères sociodémographiques (sexe, âge), socioprofessionnels (profession), et géographiques.

À propos de la Fédération Française de Cardiologie

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 quasi exclusivement financée grâce à la générosité du public et ne reçoit aucune subvention de l'Etat. Présente partout en France, ses quatre missions visent à informer et éduquer le public à la prévention des maladies cardiovasculaires, à promouvoir et favoriser la recherche en cardiologie, sensibiliser et initier aux gestes qui sauvent, à apporter une aide à la réadaptation et à la réinsertion des personnes atteintes de pathologie(s) cardiovasculaire(s).

Plus d'information sur www.fedecardio.org

Pour contacter Cœur de Femmes : cœurdefemmes@fedecardio.org