

TOUS ENSEMBLE POUR la journée du cœur

4<sup>ème</sup> édition dans  
4 villes en FRANCE

ENTRÉE GRATUITE

Thème de la journée :  
BOUGE POUR LE CŒUR

# la journée du cœur

## SAMEDI 11 FÉVRIER 2017

### RENNES

de 10h à 16h dans trois lieux :

- CLINIQUE ST LAURENT : 320 Avenue du Général PATTON
- MAISON des ASSOCIATIONS : 6 Cours des ALLIES
- ASSOC. SPORTIVE JEANNE D'ARC : 5 Boulevard Alexis CARREL

➔ plus d'infos sur : [asso.atoutcœur35@gmail.com](mailto:asso.atoutcœur35@gmail.com)

Alliance du Cœur et Atout Cœur 35 organisent en partenariat avec Rennes - Région de la Bretagne,  
la Journée du Cœur, les 9, 10 et 11 Février 2017.

Audincourt, Nantes, Rennes et Strasbourg s'apprentent à accueillir cette manifestation d'envergure nationale  
qui se déroulera avec l'ensemble des acteurs de la Communauté du Cœur.



Secouristes Français  
Croix Blanche



Avec le soutien institutionnel de la Haute Autorité de Santé (HAS)

# PROGRAMME JOURNÉE DU CŒUR 11 Février 2017

## LE SPORT, L'ATOUT CŒUR

Mieux vaut prévenir que guérir. Comment ? En faisant du sport !

Pour éviter les accidents cardiaques et mieux vivre avec une maladie du cœur, quelques heures d'exercices physiques par semaine peuvent vous éviter le pire. Notre cœur, ce muscle vital a besoin d'être stimulé dès le plus jeune âge pour rester tonique et en bonne santé comme le confirment de récentes études épidémiologiques.

Pour sa 4<sup>ème</sup> édition, la JOURNÉE DU CŒUR en partenariat avec la fédération Française de Cardiologie, bat pour le sport à Rennes pour sensibiliser le grand public et les professionnels de santé à la nécessité de pratiquer un sport en prévention des maladies cardiovasculaires.

### Rennes fait le pari d'un cœur en forme pour tous.

**Le saviez-vous ?** : les risques cardiovasculaires concernent aussi bien les jeunes que les personnes plus âgées. La prévention pour tous est essentielle car personne n'est à l'abri d'un accident cardiovasculaire. Et aujourd'hui, l'âge ne compte plus pour éloigner les risques, bien au contraire. Toutes les tranches d'âges sont concernées par la prévention et les recommandations à suivre pour faire battre son cœur normalement. Selon l'OMS, 80% des crises cardiaques et des AVC prématurés sont évitables grâce à la prévention. Les 3 clés de la réussite : une alimentation saine, une activité physique régulière, une vie sans tabac. Et une journée d'informations pour savoir comment agir et réagir face aux risques.

### Programme de la journée :

**Association sportive Jeanne d'Arc :**

10h30/12h00 et 14h00/16h00 : sport en salle (vélo, badminton, marche dans le quartier, etc.)  
« Gestes qui sauvent » avec la Croix Blanche.

**Clinique st Laurent :**

10h30/12h00 et 14h00/16h00 : conférences médicales **Docteur Guillaume Kabalu**

10h30/12h00 et 14h00/16h00 : atelier diététique

11h00/12h00 et 14h00/16h00 : marche dans parc (selon le temps) prise de tension.

**Maison des Associations :**

10h30 et 15h00 : conférence médicale sur le « Cœur et le Sport » - **Professeur François Carré**

10h30 à 16h00 : « Gestes qui sauvent » avec la Croix Blanche.

#### Les activités :



- Ateliers culinaires & diététiques
- Ateliers gestes qui sauvent
- Ateliers dépistage (comme les autres villes)
- Marche nordique, parcours en ville

#### Conférences :

Sur le thème le « Cœur et le Sport »

**Les intervenants confirmés sont :**

- A l'Association Sportive Jeanne d'Arc : conférence sur la « Nutrition » avec la Maison de la Nutrition du Diabète et du Risque Vasculaire
- Clinique Saint Laurent : Docteur Guillaume Kabalu Cardiologue du personnel de santé de la Clinique.
- A la Maison des Associations : Le Professeur François Carré - Cardiologue, il est également membre du « Club des Cardiologues du Sport »

 **ENTRÉE GRATUITE**  plus d'infos sur : [asso.atoutcoeur35@gmail.com](mailto:asso.atoutcoeur35@gmail.com)  
et 06 03 25 34 00

### Partenaires de la journée du Cœur à Rennes

ALLIANCE du CŒUR, ATOUT CŒUR 35, Association Sportive Jeanne d'Arc de RENNES,  
Club Cœur et Santé (Fédération Française de Cardiologie - Bretagne), CROIX BLANCHE,  
France AVC 35, Maison de la Nutrition du Diabète et du Risque Vasculaire,  
Polyclinique Saint Laurent (Hospitalité Saint Thomas de Villeneuve).

Avec le soutien institutionnel de la Haute Autorité de Santé (HAS)