

---

## COMMUNIQUE DE PRESSE

---

### 18 AU 24 OCTOBRE : SEMAINE BLEUE MALADIES CARDIOVASCULAIRES CHEZ LES SENIORS, COMMENT S'EN PRESERVER ?

*A l'occasion de la semaine bleue, dédiée aux seniors, qui se déroule du 18 au 24 octobre, la Fondation Cœur et Artères se propose de faire un point sur les seniors et les maladies cardiovasculaires et les différents moyens de s'en préserver.*

Les seniors sont la catégorie de la population la plus touchée par les maladies cardiovasculaires. En effet, l'âge est un facteur de risque important des maladies cardiovasculaires. Plus de 80% des décès dus aux maladies cardiovasculaires frappent les personnes âgées de plus de 65 ans. Les cardiopathies coronariennes et les accidents vasculaires cérébraux se placent d'ailleurs au premier rang des causes de décès et d'incapacité chez les personnes âgées.

En effet, le risque de maladies cardiovasculaires augmente en fonction de l'âge et cette augmentation est proportionnelle. Autrement dit, le risque ne fait qu'accroître avec l'âge. La différence de risque entre 60 et 70 ans est nettement plus importante qu'entre 40 et 50 ans.

Il est reconnu que les stratégies préventives sont efficaces pour lutter contre ce phénomène. En effet, la diminution du taux de mortalité due aux maladies cardiovasculaires chez les plus de 65 ans, observée dans un grand nombre de pays, semble étroitement liée avec le développement des stratégies de prévention.

Afin de se préserver des maladies cardiovasculaires, la Fondation Cœur et Artères recommande alors aux seniors de :

- Pratiquer une activité physique régulière et à adopter une alimentation équilibrée.
- Veiller à ce que son alimentation soit riche en fibres (légumes verts cuits, légumes crus, fruits), elles permettent de faire baisser le taux de cholestérol et augmentent la sensation de satiété.
- Ne pas faire d'impasse sur le poisson, sources de protéines animales et d'oligoéléments, des nutriments essentiels pour mieux vieillir.
- Utiliser des graisses végétales non saturées (ex. : huile d'olive, de colza, de noix).
- Penser au calcium (produits laitiers, certaines eaux minérales...) et à la vitamine D (poissons gras, margarines, céréales) qui contribuent à la réduction de risque d'ostéoporose et de déshydratation.

Sources : Haute Autorité de Santé, INSEE

#### **À propos de la Fondation Cœur et Artères**

Reconnue d'utilité publique, la Fondation Cœur et Artères soutient la recherche et la prévention des maladies cardiovasculaires et leurs facteurs de risque (diabète, obésité, excès de cholestérol et hypertension artérielle...).

Aujourd'hui, la fondation finance de nombreuses recherches qui ont pour but d'aboutir à de nouveaux traitements thérapeutiques permettant de sauver des vies. Sa mission consiste également à informer, prévenir et donner les clés qui permettent à chacun de mieux se protéger contre les maladies cardiovasculaires.

Reconnue d'utilité publique, la Fondation Cœur et Artères fait appel aux partenariats avec les entreprises, au mécénat, ainsi qu'aux dons des particuliers.

Pour en savoir plus sur la Fondation Cœur et Artères et les maladies cardiovasculaires : [www.fondacoeur.com](http://www.fondacoeur.com)

**Pour faire un don à la Fondation :**

Par Internet : [www.fondacoeur.com/faire-un-don-a-la-recherche.html](http://www.fondacoeur.com/faire-un-don-a-la-recherche.html)

Par courrier : Fondation Cœur et Artères - 96 rue Nationale – 59000 Lille (n'oubliez pas de laisser vos coordonnées pour l'envoi du reçu fiscal)

Pour contacter la Fondation Cœur et Artères : [contact@fondacoeur.com](mailto:contact@fondacoeur.com) ou 03 28 16 92 00.

**Focus sur les maladies cardiovasculaires**

Ces maladies représentent aujourd'hui un enjeu crucial de Santé Publique puisqu'elles constituent la première cause de mortalité dans l'ensemble des pays développés et n'épargnent plus les pays émergents. Chaque année, en France, les maladies cardiovasculaires représentent : 215 000 infarctus du myocarde par an, 140 000 accidents vasculaires cérébraux par an induisant 150 000 décès par an.

On prévoit même, vieillissement de la population aidant, une hausse de 50% du nombre de cas d'insuffisance cardiaque et d'infarctus au cours des 25 prochaines années si rien n'est fait.

**CONTACT PRESSE :**

Céline Bogaert – Responsable Communication

Tél. : 03 28 16 92 03 - Email : [celine.bogaert@fondacoeur.com](mailto:celine.bogaert@fondacoeur.com)