

# Les femmes en Europe ne sont pas sensibilisées aux risques de santé cardiaque, selon une nouvelle recherche de la Fédération mondiale du cœur

GENÈVE, June 14, 2017 /PRNewswire/ --

*L'activité physique joue un rôle clé pour lutter contre les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux - première cause de mortalité chez les femmes*

*La majorité veut être plus active : le coût, l'image et le temps étant un frein, le défi*

**#MatchFitWoman a été lancé pour l'EURO féminin de l'UEFA 2017**

Environ la moitié des femmes en France ne savent pas que les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux sont la première cause de mortalité chez les femmes, touchant une femme sur trois en Europe, selon une nouvelle recherche publiée aujourd'hui.

Bien que 47 % des femmes françaises sachent que les maladies cardiovasculaires posent le plus grand risque, près de la moitié des femmes interrogées (46 %) croient à tort que le cancer est la plus grande menace. D'autres citent les maladies respiratoires, les maladies du système nerveux et les accidents de la circulation comme la cause la plus probable.

Par rapport à leurs homologues européennes, les Allemandes avaient le plus haut taux de sensibilisation sur la question, tandis que les Britanniques en étaient le moins conscientes (34 %), selon une étude réalisée entre les Britanniques, les Françaises, les Allemandes et les Suédoises, et menée au nom de la Fédération mondiale du cœur (WHF selon l'anglais).

La sensibilisation est plus basse parmi les plus jeunes générations de femmes européennes, seulement 1 sur 3 (33 %) des femmes âgées de 18 à 24 ans dans les quatre pays ayant nommé les maladies cardiovasculaires comme première cause de mortalité, alors qu'elles sont 54 % dans la tranche d'âge des 45-54 ans.

Tandis que la sensibilisation est importante, prendre des mesures pour lutter contre la maladie cardiaque est vital. L'activité physique constitue une manière essentielle d'aider à garder votre cœur en bonne santé, mais la recherche a découvert que les **trois quarts** des femmes dans les quatre pays en font moins que les niveaux d'activité<sup>[1]</sup> recommandés par l'Organisation mondiale de la santé. Une femme interrogée sur dix a admis ne pas consacrer le moindre instant à pratiquer de l'exercice modéré (marche rapide, jardinage, danse, etc.) en moyenne dans une semaine.

Pour aider à inverser cette tendance, avant l'EURO féminin de l'UEFA de cet été aux Pays-Bas, les femmes européennes sont invitées à se joindre au défi

de 28 jours **#MatchFitWoman** : améliorer leur santé cardiaque en se fixant des buts pour être actives 30 minutes par jour, 5 jours par semaine.

Le défi et la recherche font partie de « *A Healthy Heart Your Goal* » (*Faites de la santé cardiaque votre objectif*), une campagne organisée conjointement par la WHF, l'UEFA, la Fondation hollandaise du cœur, la Fédération de football des Pays-Bas (KNVB) et le réseau Healthy Stadia, qui vise à la sensibilisation de la santé cardiaque et à encourager les femmes et les enfants à être plus actifs physiquement.

Sangeeta Bhagat, de la Fédération mondiale du cœur, a déclaré : « *Toutes les femmes peuvent être en forme. Être une #MatchFitWoman ne signifie pas avoir un corps sculptural pour la plage. Il s'agit de reconnaître que même avec nos vies occupées, nous pouvons tous faire de la santé cardiaque un objectif et effectuer de petits changements qui nous maintiendront en forme et en bonne santé, pour le bonheur de nos êtres chers, sur le long terme.* »

Il est clair que les femmes veulent faire plus d'exercice - 72 % des femmes interrogées dans les quatre pays aimeraient être plus actives, et ce chiffre atteint 81 % quand il s'agit de la tranche d'âge des 18 - 24 ans. Mais qu'est-ce qui les retient ? Les principaux freins empêchant les femmes interrogées comportent : la gêne quant à leur manque de forme physique (31 %), le fait d'être trop occupées (42 %) et des préoccupations sur le coût de l'exercice (36 %).

Peter Gilliéron, président du comité d'esprit sportif et de responsabilité sociétale de l'UEFA a déclaré : « *Nous pouvons tous surveiller nos cœurs en intégrant l'exercice physique à nos vies quotidiennes. Jouer au football est une manière amusante de se retrouver entre amis ou de rencontrer des gens nouveaux et, qui plus est, vous n'avez pas besoin d'un endroit ou d'un kit onéreux. Donner quelques coups de pied dans un ballon dans un parc local signifie surveiller votre cœur autant que si vous jouiez une finale européenne.* »

-----  
1. Les recommandations mondiales de l'Organisation mondiale de la santé sur les activités physiques pour la santé sont les suivantes : les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire 150 minutes d'exercice modéré ou 75 minutes d'exercice physique vigoureux par semaine.

**Avis aux rédacteurs en chef :**

**À propos de la recherche :**

Menée par Censuwide parmi 4159 femmes en Europe âgées de 18 à 64 ans (Royaume-Uni : 1144 et 1005 en France, en Allemagne et en Suède). **Vous pouvez accéder aux résultats détaillés de l'enquête, dont les freins à l'exercice sur : <http://releasd.com/4901>**

**À propos de la campagne « Faites de la santé cardiaque votre objectif » et le défi #MatchFitWoman**

Démarrant le lundi 19 juin 2017, le défi **#MatchFitWoman** de la campagne « Faites de la santé cardiaque votre objectif » est un engagement de 28 jours pour être actifs et améliorer la santé cardiaque avant le tournoi EURO féminin de l'UEFA. En partageant les objectifs de leurs activités sur Facebook et Twitter, les participants auront la possibilité de gagner de fantastiques prix de football dont des tickets VIP à la finale de l'EURO féminin 2017 aux Pays-Bas.

Pour de plus amples informations et rejoindre la recherche du défi #MatchFitWoman,

Twitter @worldheartfed

<http://www.facebook.com/worldheartfederation>

<http://www.worldheart.org/womenseuro>

### **À propos de la Fédération mondiale du cœur**

La Fédération mondiale du cœur se consacre à diriger la lutte mondiale contre les maladies cardiovasculaires, dont les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Travaillant avec plus de 200 organisations membres dans plus de 100 pays, nous nous efforçons d'atteindre une réduction de 25 % à l'horizon 2025 des décès prématurés causés par des maladies cardiovasculaires dans le monde entier.

Contacts avec la presse : Sam Williams : + 44 (0)7949 607029  
sam.williams@barleycommunications.co.uk, Catherine Jordan Jones : +44  
(0)7917 664648, [catherine.jordanjones@barleycommunications.co.uk](mailto:catherine.jordanjones@barleycommunications.co.uk)