

# Cœur Attitude



Groupama

L'action interne de prévention **des maladies cardiovasculaires** de Groupama  
N° 3 | Décembre 2007

## Prenez votre cœur en main



**V**ous avez été plus de 600 à vous inscrire pour participer à la première mesure du risque cardiovasculaire dans le cadre de l'action « Cœur Attitude ». L'action s'est déroulée simultanément sur trois sites, Astorg, la Défense et Noisy la semaine du 26 au 30 novembre 2007. Entre les deux mesures du risque, la deuxième étant prévue en novembre 2008, Groupama SA et Groupama Logistique vous offrent l'opportunité d'être accompagné(e) dans la prise en charge de votre risque personnel. Pendant toute l'année 2008, des campagnes d'information et de sensibilisation portant sur les différents facteurs de risques cardiovasculaires auront lieu au sein même de l'entreprise. À l'issue de cette première étape, savez-vous « prendre votre cœur à cœur » ? Ce numéro a pour objectif de vous présenter les principaux réflexes à adopter et les différentes phases du plan de communication interne.

### Protégez votre cœur

Votre façon de vivre, vos habitudes peuvent contribuer à développer des facteurs de risques cardiovasculaires qui menacent votre cœur et votre capital santé. Vous ne pouvez rien contre certains d'entre eux : l'âge, le sexe masculin et les antécédents familiaux. Par contre si vous fumez, si votre alimentation est déséquilibrée, si vous êtes hypertendu, si vous avez du cholestérol ou du diabète et que vous n'agissez pas, vous mettez votre cœur en danger. Vous devez donc savoir mesurer ce danger et agir pour le prévenir.

La santé de votre cœur vaut bien un petit effort : « Prenez votre cœur à cœur »

### Tabac : laissez votre cœur respirer

C'est l'ennemi numéro 1 de votre cœur et de vos vaisseaux ; en fumant vous menacez votre santé et celle de votre entourage. Les méfaits du tabac sont nombreux car il détériore les parois internes des artères. Quels que soient votre âge et votre degré de dépendance, **pensez à arrêter !**



### Alimentation : mangez équilibré

La nourriture peut être une autre menace pour votre cœur ; l'abondance d'aliments trop riches en graisses, en sel ou en sucres, des repas irréguliers et peu variés, le grignotage conduisent inévitablement à l'excès de poids. Vous pouvez agir pour votre bien-être et la santé de votre cœur. **Prenez-vous en main !**



### Diabète : ennemi du cœur et des artères

Le diabète est une maladie indolore qui contribue à détériorer vos artères. Ses complications touchent non seulement le cœur mais aussi les yeux et les reins. En cas de diabète diagnostiqué, vous pouvez changer son évolution en modifiant vos comportements alimentaires et votre hygiène de vie, avec l'aide de votre médecin traitant.

### Cholestérol : attention danger

Le cholestérol encrasse progressivement les artères et provoque à la longue les maladies coronariennes, les artérites et les accidents vasculaires cérébraux. Le contrôle technique de votre corps est très important. Bien se connaître permet de vivre bien et longtemps. Bougez tous les jours, ne surchargez pas votre corps avec une alimentation trop riche.

Même si vous avez du cholestérol en excès, vous pouvez le réduire. **Votre cœur s'en portera mieux !**

### Hypertension artérielle : des chiffres qui comptent

C'est l'un des premiers facteurs de risques cardiovasculaires.

Une maladie typique des pays développés, favorisée par le surpoids, la sédentarité, le stress de la vie quotidienne. Il existe des traitements efficaces. Vous pouvez aussi adopter un mode de vie plus sain, pratiquer une activité physique régulière, manger équilibré, ne pas fumer, des habitudes simples pour vous sentir mieux. **L'hypertension artérielle n'est pas une fatalité !**

### Activité physique : bougez, muscler votre cœur

Le manque d'activité physique accroît le risque cardiovasculaire. Votre cœur est un muscle. Bien entraîné, il est plus tonique et « tient mieux la distance ».

Une heure de marche trois fois par semaine améliore les performances de la pompe cardiaque.

**N'écoutez que votre cœur, Bougez !**

# Le parcours « Cœur Attitude »

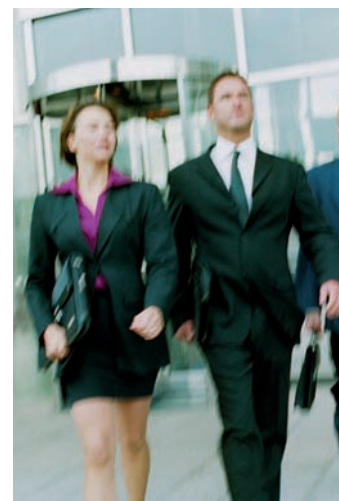


## Les différentes étapes du parcours « Cœur Attitude »

● Octobre et novembre 2007 : **sensibilisation** des salariés via des documents d'information diffusés en interne (« Cœur Attitude » lettre n° 1 et 2), réunions d'information sur les lieux de travail (Astorg, la Défense et Noisy). Notre objectif : permettre à chacun de saisir l'opportunité de la démarche de prévention.

● Du 26 au 30 novembre 2007 : **organisation de la première mesure du risque** afin de permettre aux salariés volontaires de connaître leur exposition aux risques cardiovasculaires et de recevoir des conseils personnalisés de la part de professionnels de santé.

Décembre 2007 : **information** diffusée en interne (« Cœur Attitude » lettre n° 3) pour présenter de manière synthétique les principaux réflexes à acquérir, informer tous les salariés de ce qu'il faut faire pour diminuer le risque cardiovasculaire et fournir le calendrier des actions de communication interne entre les deux mesures du risque.



## Calendrier des actions de communication interne sur les facteurs de risques aggravants

L'arrêt du tabac	janvier 2008	Conférence « Cœur sans tabac en entreprise » - Animations sur le lieu travail et Distribution de documents - Informations sur Emeraude - Lettre n° 4 « Cœur Attitude ».
Nutrition/Surpoids	février 2008	Mise en place de menus équilibrés aux restaurants d'entreprises - Ouverture de l'accès à Nutrialis pour les salariés de Groupama SA et Groupama Logistique - Animations sur le lieu de travail avec distribution de fiches diététiques - Informations sur Emeraude - Lettre n° 5 « Cœur Attitude »
Cholestérol/Diabète Hypertension artérielle	mars 2008	Lettre n° 6 « Cœur Attitude » - Informations sur Emeraude
Exercice Physique Relaxation	avril 2008	Animations sur le lieu de travail avec distribution de documents - Informations sur Emeraude - Lettre n° 7 « Cœur Attitude »
Nutrition/Surpoids	mai/juin 2008	Mise en place de menus équilibrés aux restaurants d'entreprises - Ouverture de l'accès à Nutrialis pour les salariés de Groupama SA et Groupama Logistique - Animations sur le lieu de travail avec distribution de fiches diététiques - Informations sur Emeraude - Lettre n° 8 « Cœur Attitude »

Vous pouvez aussi consulter sur Internet le site « [Prévention-cardio.com](http://Prevention-cardio.com) » où vous trouverez des informations sur les maladies cardiovasculaires et sur les facteurs de risques aggravants.



Novembre 2008 : **semaine de réalisation de la deuxième mesure du risque cardiovasculaire**. Les salariés qui n'auraient pu participer à la première mesure pourront le faire pour la deuxième.

Décembre 2008 : au terme du parcours, une enquête sera réalisée auprès des salariés afin de mesurer l'évolution de leur perception des risques cardiovasculaires et les changements de comportement qui en auraient découlés.

Pour compléter l'action, des défibrillateurs seront installés dans le courant du 1<sup>er</sup> trimestre 2008 dans les infirmeries des 3 sites Astorg, La Défense, Marne.

**Continuez à adopter la « Cœur Attitude »  
Votre cœur vous en remerciera !**