JOURNÉE MONDIALE DU COEUR

15 octobre 2025

Lundi 29 septembre a eu lieu la Journée Mondiale du Cœur.

? Le saviez-vous ?

En 2022, pour 1,2 million d'hospitalisations, les maladies cardio-vasculaires ont entraîné plus d'un décès sur 5[1].
Hypertension, sédentarité, tabac, alcool… autant de facteurs de risque sur lesquels nous pouvons agir.

? À l'occasion de la Journée mondiale du cœur, nous souhaitons rappeler l'importance de préserver sa santé cardio-vasculaire au quotidien, par une meilleure hygiène de vie, une alimentation équilibrée… et une activité physique adaptée, comme le yoga. Dans sa forme douce, il contribue à stimuler la circulation sanguine, réduire le stress tout en développant les capacités cardio-respiratoires[2].

? Les pharmaciens, notamment au cours de conseils spécifiques adressés à leurs patients, pourront compter sur aBox Care, pour mettre à disposition dans l'application des documents comme une séance de yoga douce, spécialement pensée pour soutenir la santé du cœur, tout en respectant le rythme de chacun !

#JournéeMondialeDuCoeur **#Santé** **#CardioVasculaire** **#Yoga** **#Prévention** **#aBox**-Care

Sources :
1 : **https://lnkd.in/eRfrvT6T**
2 : **https://lnkd.in/e5vsvfBU**