



## **COMMUNIQUÉ DE PRESSE**

**EMBARGO AU JEUDI 26 SEPTEMBRE 2024 – 17H00**

### **Grands Prix Santé Cardiovasculaire : la littéracie en santé, enjeu majeur pour la prévention**

**Cette année, les distinctions de la Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires récompenseront quatre projets qui mettent en lumière l'importance des compétences individuelles en santé pour la gestion des risques et des maladies. Une cérémonie aura lieu le 26 septembre 2024 à Lausanne, en présence de Frédéric Borloz, Conseiller d'État en charge de l'enseignement et de la formation professionnelle.**

Lausanne, le 24 septembre 2024. **Comment pallier les carences en oméga-3 de la population vaudoise, limiter la consommation de sucre, encourager l'activité physique des personnes à risque d'accidents cardiovasculaires ou améliorer les auto-soins à domicile après une hospitalisation ? « En éduquant ! »** répond la Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires (LVCV). Depuis quelques années, les milieux de la santé encouragent les « compétences », à savoir les aptitudes de chaque personne à accéder, comprendre, évaluer et utiliser l'information en vue de prendre des décisions concernant sa santé. Les projets salués par la LVCV illustrent la force et parfois aussi les limites de cet « empowerment » pour la prévention, appelé à jouer un rôle essentiel dans un système de santé en transition.

« Les personnes qui prennent le mieux soin de leur santé sont celles qui sont le moins à risque » : un constat récurrent dans la prévention, qu'il s'agisse d'habitudes alimentaires, d'activité physique, de gestion du stress ou de tout autre comportement favorable à la santé. En dépit de la réduction de la mortalité cardiovasculaire au cours des dernières années, selon les données de l'Office fédéral de la statistique<sup>1</sup>, les maladies cardiovasculaires (MCV) demeurent la 1<sup>ère</sup> cause d'hospitalisation pour maladies en Suisse en 2022, à raison de 1 cas toutes les 3 minutes ! Forte de ce constat, la LVCV met un point d'honneur à encourager les initiatives qui font la part belle à la prévention en soutenant

---

<sup>1</sup> <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante.assetdetail.30489042.html> et



financièrement les acteurs qui s’y engagent. « Faire passer les bons messages de manière efficace requiert des savoirs et des compétences spécifiques. Notre système de santé valorise encore trop peu sa promotion », relève Cédric Vuille, Président de la LVCV. Le médecin regrette d’ailleurs aussi des faiblesses au niveau des soins : « Faute de temps ou de compétences, le personnel soignant n’est pas toujours apte à encourager les comportements à adopter pour maintenir un bon état de santé ou l’améliorer. Malheureusement, les enquêtes récentes montrent aussi un manque de compétences en santé particulièrement prépondérant chez les personnes ne disposant que d’un faible niveau de formation. A cet égard, les chiffres de la mortalité en Suisse jettent une lumière froide sur le lien entre niveau d’éducation et espérance de vie : celle-ci est de près de 5 ans plus longue chez les hommes détenteurs d’un diplôme d’une haute école que chez ceux qui se sont arrêtés au niveau de la scolarité obligatoire<sup>2</sup>. Ainsi, augmenter les compétences individuelles en santé, afin de réduire l’incidence, la progression et les conséquences des MCV se profile comme l’une des voies à suivre, ce d’autant plus dans un système de santé décrit comme « à bout de souffle », qui souffre à la fois d’une baisse de moyens, de pénurie de personnel et d’un manque de vocations.

Cette année, la LVCV a choisi quatre lauréat·e·s parmi 16 projets de grande qualité. Tous les participants et participantes recevront des commentaires circonstanciés de la part du comité en vue d’une amélioration de performance de leur travail.

Les deux projets primés « **Omega quoi ?** » et « **MAYbe Less Sugar** » cherchent à mettre en évidence les liens entre les niveaux de connaissance, en l’occurrence sur la consommation d’omega-3 et de sucre, et leurs influences sur leur santé. Autre point commun : tous deux pointent l’importance d’une communication accessible dans les messages de prévention. L’étude « **Adherence to 2020 ESC recommendations on physical activity in a population with different cardiovascular risk levels** » s’est attachée quant à elle à évaluer dans quelle mesure les recommandations visant à promouvoir une activité physique régulière étaient appliquées actuellement dans la population lausannoise, tout en cherchant à savoir si le degré de risque cardiovasculaire modifiait le niveau d’activité et quels étaient les déterminants majeurs de l’adhésion aux recommandations. Là encore, la pertinence des messages est remise en question, également en fonction du vécu individuel. Enfin, le projet « **Soins de transition pour les patients hospitalisés pour une décompensation cardiaque dans le Nord Vaudois** » souligne les bienfaits d’un renforcement de leurs compétences et de leur suivi à domicile, tant pour leur bien-être que pour la réduction du risque de rechute.

---

<sup>2</sup> Remund, A. & Cullati, S. (2022). Les inégalités d’espérance de vie en bonne santé en Suisse depuis 1990. Social Change in Switzerland, N°31. doi: 10.22019/SC-2022-00005



**Remise des Grands Prix Santé Cardiovasculaire 2024 : jeudi 26 septembre 2024, Hôtel de la Paix, Lausanne, de 17h00 à 19h30**  
**En présence de M. Frédéric Borloz, Conseiller d'Etat en charge de l'enseignement et de la formation professionnelle.**

**Personne de contact pour les demandes médias et organisation des interviews :**

**Émilie Pralong**, Radar RP, 079 816 54 40, [emilie@radar-rp.ch](mailto:emilie@radar-rp.ch)

Photo libre de droits à disposition en annexe.

#### **Les Grands Prix de la LVCV**

Depuis 2022, la LVCV décerne chaque année 3 Grands Prix Santé Cardiovasculaire dotés de 30'000 CHF au total, avec deux objectifs : d'une part de soutenir des projets ou des programmes d'actions visant à promouvoir la santé, à détecter ou à prévenir les MCV dans la population vaudoise, et, d'autre part, de récompenser des travaux scientifiques réalisés sur ce thème.

Tous les acteurs engagés dans les domaines de la promotion de la santé et de la prévention des maladies cardiovasculaires, notamment en faveur de la population vaudoise, peuvent déposer leur candidature.

Un jury composé de spécialistes de la prévention désigne les lauréat-es. Au fil des ans, l'ensemble des projets présentés constituent la base d'un registre de bonnes pratiques et des voies à explorer afin de faire avancer la prévention dans ce domaine.

[www.lvcv.ch](http://www.lvcv.ch)



## **Les projets primés**

### **Prix Action : « Oméga quoi ? »**

**Projet de Dominique Truchot-Cardot, docteure en médecine et professeure à l'Institut et Haute École de la Santé La Source et Serge Rezzi, Dr es Sc , directeur de la Fondation suisse de Nutrition Santé**

**Montant attribué : CHF 20'000.- CHF**

Appartenant aux graisses alimentaires, les acides gras oméga-3 sont essentiels à notre organisme et dotés notamment de propriétés bénéfiques anti-inflammatoires et cardiovasculaires qui peuvent être sous-estimées en regard d'une consommation excessive de graisses. En dépit de leurs avantages potentiels et des recommandations nutritionnelles existantes, les données scientifiques manquent en matière de connaissances et d'habitudes de consommation des oméga-3 dans la population. Dans leur travail, Dominique Truchot-Cardot et Serge Rezzi cherchent à connaître ce qu'il en est dans le canton de Vaud en se focalisant sur trois questions principales :

1. Quel est le niveau de connaissances de la population vaudoise sur les oméga-3 ?
2. Sur quelles bases les consommatrices et consommateurs achètent-ils les aliments censés garantir des apports en oméga-3 ?
3. Quels sont les apports effectifs en oméga-3 selon les aliments choisis ; autrement dit, leurs achats sont-ils judicieux en fonction des apports journaliers recommandés ?

Prévue sur 12 mois, leur étude pilote vise d'une part à vérifier deux hypothèses : premièrement, celle d'un manque de connaissances sur les bienfaits des oméga-3 au sein de la population vaudoise, secondement, celle de la présence d'obstacles significatifs pour les ménages, comme des informations insuffisantes et/ou peu claires et des contraintes budgétaires. D'autre part, cette étude vise aussi à mesurer la teneur en oméga-3 des produits consommés et à estimer quels peuvent en être les apports alimentaires dans le collectif étudié. Les données de ce projet devraient contribuer à optimiser les recommandations nutritionnelles.

### **Prix Développement : « MAYbe Less Sugar »**

**Programme de Tiffany Martin, cheffe de projet, diabètevaud  
Supervision : Aurélie Giger, directrice, diabètevaud**

**Montant attribué : 8000.- CHF**



Faire évoluer les modes de vie : c'est l'objectif de ce programme piloté par Tiffany Martin afin de lutter contre la surconsommation de sucre et de limiter les ravages des MCV, du diabète et de l'obésité. Relayé par une cinquantaine de partenaires cantonaux et nationaux, MAYbe Less Sugar diffuse de manière attrayante les connaissances actuelles sur les effets du sucre sur la santé et partage des astuces pour s'en prémunir. Véritable campagne de communication, MAYbe Less Sugar consiste en:

- une action conjointe de diabètevaud et d'Unisanté durant le mois de mai 2024 pour expliquer ce que sont les sucres ajoutés et quelles en sont les alternatives
- un calculateur de consommation de sucre en ligne, disponible toute l'année
- la diffusion d'informations vulgarisées
- une large campagne digitale et médiatique, assortie de matériel de communication
- des événements informatifs et ludiques

Après une première édition en 2023, MAYbe Less Sugar a ciblé cette année les personnes les plus concernées, à savoir les jeunes et les personnes en situation de vulnérabilité. Pour cela, elle a collaboré avec des institutions au contact de ces publics.

En 2025, MAYbe Less Sugar souhaite développer et faire traduire du matériel pédagogique destiné aux personnes issues de la migration. Elle fera donc bon usage de la récompense de la LVCV. A terme, elle souhaite ancrer de nouveaux réflexes alimentaires susceptibles d'influencer les recommandations en matière de consommation de sucre, beaucoup trop élevée dans notre alimentation.

**Prix Travail d'étude : « Adherence to 2020 ESC recommendations on physical activity in a population with different cardiovascular risk levels: A prospective population-based study from the CoLaus/PsyCoLaus study »**

**Étude de Rafaël Hauser et al., service de médecine interne,  
Département de médecine du Centre hospitalier universitaire vaudois  
CHUV**

**Montant attribué : 1000.- CHF**

150 minutes d'activité physique modérée ou 75 minutes d'activité physique vigoureuse par semaine : en 2020, la Société Européenne de Cardiologie (ESC) émettait ces recommandations générales, auxquelles la population globale adhère trop faiblement à ce jour. Mais qu'en est-il spécifiquement du groupe de personnes ayant des antécédents de MCV comparativement aux autres groupes sans antécédents selon leur niveau de risque d'un futur événement cardiovasculaire ? Dans son travail de fin d'études de médecine, Rafaël Hauser s'est saisi de la question, jusqu'ici inexplorée par la recherche. Pour permettre la collecte de données objectives, les participant·e·s à l'étude ont porté un accéléromètre au poignet pendant 14 jours qui mesurait leur activité physique. L'adhésion aux



recommandations était définie comme l'accomplissement de plus de 80 % des objectifs d'activité physique de l'ESC.

Rafaël Hauser a formulé l'hypothèse d'une adhésion plus importante chez les personnes malades ou à risque, en raison d'une sensibilisation accrue, par l'éducation thérapeutique notamment. Or, sur 1867 participant·e·s lausannois d'âge médian de 61,2 ans, 55,5% respectent les recommandations de l'ESC, mais ce taux tombe à 37% chez ceux ayant des antécédents de MCV. Deux constats émaillent l'étude de M. Hauser : d'une part, les conseils destinés aux patients malades ou à risque sont insuffisants et d'autre part, des limites personnelles freinent parfois l'adhésion à un programme d'activité physique standard, qui ne tient pas compte des vécus individuels. À titre d'exemple, l'obésité, l'insuffisance rénale, ou l'usage de benzodiazépines peut entraver le suivi d'un tel programme.

**Prix « Coup de cœur » : « Soins de transition pour les patients souffrant d'insuffisance cardiaque dans le Nord Vaudois »**

**Projet de Meris Rapin, infirmière clinicienne spécialisée  
aux établissements hospitaliers du Nord Vaudois (eHnv)  
Supervision : Aurélie Blaser, Cheffe de projet,  
Réseau santé Nord Broye (RSNB)**

**Montant attribué : 2000.- CHF**

Un taux de réadmission de près de 10 points inférieur à la moyenne suisse, c'est le résultat d'un programme de soins initié en 2018 dans le Nord Vaudois pour des patientes et patients avec insuffisance cardiaque au sortir de l'hôpital. Une infirmière spécialisée identifie les personnes éligibles lors de leur séjour avant d'entamer, si tel est leur souhait, un suivi à domicile, avec un nombre de visites en fonction des besoins. La prise en charge comprend une observance du suivi médicamenteux, de l'état nutritionnel et psycho-social, ainsi que la mise en place d'« auto-soins ». Ici, il n'est donc pas uniquement question de santé physique, tant la maladie peut affecter le psychisme et le quotidien. Le but de ce programme est de répondre à l'ensemble des besoins pour favoriser une meilleure gestion de la maladie et une meilleure qualité de vie. Autre avantage : le service assure la coordination entre le médecin traitant, les cardiologues et les organisations de soins à domicile.

Face à une demande croissante, les responsables de programme souhaitent augmenter le nombre de bénéficiaires. Des financements sont indispensables pour étendre l'offre. Le prix de la LVCV arrive donc à point nommé.