

## La sédentarité tue au moins autant que le tabac !

**A l'occasion des Parcours du Cœur 2016, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) invite les Français à prendre conscience des dangers de la sédentarité et à se lever pour bouger !**

**Le week-end des 2 et 3 avril prochains, 830 villes et communes proposent à tous les publics de participer à un parcours d'activité physique et de bénéficier de conseils d'hygiène de vie qui leur seront utiles tout au long de l'année.**

La Fédération Française de Cardiologie met tout particulièrement en garde les Français sur les méfaits de la sédentarité sur leur santé cardio-vasculaire. Selon les méta-analyses publiées dans l'International Chair on Cardiometabolic Risk (ICCR) en 2012, l'inactivité physique engendrerait au moins autant de décès dans le monde que l'usage de la cigarette ! **Elle aurait ainsi été en 2008 à l'origine de 5,3 millions de décès dans le monde contre 5,1 millions pour le tabac...**

Au quotidien, le maintien ininterrompu de la position assise prolongée et le manque d'activité physique sont un facteur de développement des facteurs de risque cardio-vasculaire, comme l'hypertension artérielle (+12%)\*, le diabète (+ de 12 à 35 %)\* et l'élévation du cholestérol. Le choix d'un mode de vie sédentaire est donc une cause majeure d'obésité. « *La sédentarité « encrasse » l'organisme en augmentant les niveaux de stress oxydant et d'inflammation, elle peut à la longue tuer autant que le tabac. Il est donc vital de bouger au quotidien !* » met en garde le Professeur François Carré, cardiologue au CHRU de Rennes et expert de la Fédération Française de Cardiologie.

### **De plus en plus de victimes de la sédentarité...**

L'évolution du mode de vie contribue à réduire l'activité physique au strict minimum. **Au quotidien, les Français marchent de moins en moins et passent de plus en plus temps assis** : trajets en voiture, les écrans de TV, de jeux vidéo, d'ordinateurs et des tablettes... « *Les résultats de nombreuses études scientifiques montrent que plus le temps passé chaque jour en position assise est élevé, plus courte est l'espérance de vie... Aucune tranche d'âge n'est épargnée et les enfants comme les adolescents sont particulièrement concernés* » alerte le Professeur François Carré.

### **Les bienfaits de l'activité physique au quotidien !**

**Un total de 30 minutes d'activité physique modérée par jour (marche d'un bon pas par exemple) réduit le risque d'accident cardio-vasculaire de 30% en moyenne**, selon plusieurs études internationales récentes. La reprise d'une activité physique peut rapidement apporter des bénéfices sur le bien-être et la santé. « *Chacun peut aisément changer son rapport à la sédentarité* » rappelle le Professeur François Carré. De plus, la FFC rappelle **que l'activité physique est un vrai traitement pour contenir les effets de la maladie** chez ceux déjà atteints (prévention secondaire). Parmi les recommandations dressées dans son Livre Blanc « *Pour un Plan Cœur* », elle propose de prescrire le « *sport-santé* » sur ordonnance.

Référence : Chapitre « *Prévention et principe de réalité* » :

[http://www.fedecardio.org/sites/default/files/presse/communiques/livre\\_blanc\\_0.pdf](http://www.fedecardio.org/sites/default/files/presse/communiques/livre_blanc_0.pdf)

\*<http://observatoiresedentarite.com>

## Une activité physique conviviale lors de la 41<sup>ème</sup> édition des Parcours du Cœur, les 2 et 3 avril prochains !

Des Parcours du Cœur sont proposés dans toute la France, grâce à une forte mobilisation de la FFC et de son réseau de bénévoles, en partenariat avec les municipalités et les associations sportives. C'est un rendez-vous familial et convivial, pour bouger ensemble et prendre conscience de l'importance de le faire tous les jours de l'année !

**Chaque ville participante organise un parcours éducatif et sportif.** Au départ et à l'arrivée des Parcours, des stands d'information informent les participants sur l'importance d'une activité physique régulière, proposent des conseils d'alimentation équilibrée, donnent des astuces pour gérer le stress... Des dépistages de l'hypertension artérielle et du diabète, de même que des initiations aux Gestes qui Sauvent sont également proposés sur certains parcours.

Trouvez le Parcours du Cœur le plus près de chez vous avec ce lien :

<http://www.fedecardio.org/pdc>



## L'activité physique au quotidien, c'est facile : les conseils de la FFC

Notre précieux capital santé, qui s'acquiert essentiellement entre la naissance et la fin de l'adolescence, se dégrade rapidement à l'arrivée précoce des mauvais comportements, comme l'absence totale d'activité physique au quotidien. Selon l'OMS, les plus de 18 ans doivent pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour. « *Notre capital santé dépend de nous : se lever pour bouger est le meilleur moyen de le faire fructifier !* » conclut le Professeur François Carré.

### Développer une activité physique au quotidien :

- ✓ Marcher d'un bon pas au moins 30 minutes par jour.
- ✓ Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou les escalators.
- ✓ Descendre une station de bus ou de métro avant sa destination finale.
- ✓ Ne pas prendre de voiture pour un trajet de moins de 2 kms.
- ✓ Privilégier le vélo pour se déplacer.
- ✓ Promener son chien.
- ✓ Réduire les pauses repas de 10 minutes pour avoir le temps de marcher et de s'aérer.

### Limiter la durée du temps assis sans bouger :

- ✓ Se lever 2-3 minutes toutes les 2 heures pour se détendre pendant quelques minutes.
- ✓ Prendre l'habitude de téléphoner et de faire des réunions debout.
- ✓ Refuser les sièges à roulettes.
- ✓ Éviter de s'asseoir toute la durée du transport.

### Limiter les écrans :

- ✓ Privilégier un court moment d'activité physique le soir au lieu de « s'effondrer » immédiatement devant la TV.
- ✓ Définir un temps dédié pour la TV, les tablettes ou jeux vidéo et ne pas trop en abuser.

La Fédération Française de Cardiologie finance ses actions par les seuls dons du grand public.

[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

*La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardiovasculaires depuis 50 ans. Association financée uniquement grâce à la générosité du public, reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est présente partout en France. Ses quatre missions sont : la prévention, la recherche clinique en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.*

## CONTACTS PRESSE

Agence PRPA

Isabelle Closet - [isabelle.closet@prpa.fr](mailto:isabelle.closet@prpa.fr)

Tél : 01 46 99 69 69 - Port : 06 28 01 19 76