

PRÉVENTION SANTÉ

Organisez un Parcours du Cœur en 2017 !

La Fédération Française de Cardiologie invite les communes et les associations à se mobiliser contre les dangers de la sédentarité, en organisant un Parcours du Cœur entre le 18 mars et le 14 mai 2017. Un engagement citoyen très simple à mettre en œuvre, au bénéfice de la santé de tous. Inscriptions fin septembre sur le site www.fedecardio.org.

QU'EST CE Q'UN PARCOURS DU CŒUR ?



C'est un événement que vous organisez au sein de votre commune, de votre quartier, autour d'une ou de plusieurs activités physiques, effectuées en commun, sans esprit de compétition, en apportant aux participants des informations et des conseils sur la façon de prendre soin de leur santé cardio-vasculaire à tous les âges de la vie.

Le but immédiat est de reconnecter les Français avec un effort physique régulier en leur montrant qu'il peut être source de plaisir et contribuer à combattre très simplement l'obésité, l'hypertension artérielle, le stress... Puis de les amener à corriger certains traits de leur mode de vie qui augmentent leur risque de développer une maladie cardio-vasculaire, en diffusant les messages d'information et de prévention conçus par la Fédération Française de Cardiologie (FFC).

Le Parcours du Cœur 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 !

POURQUOI IL EST IMPORTANT DE S'ENGAGER ?

En 2016, plus de 800 communes et agglomérations se sont mobilisées pour faire bouger plus de 100 000 personnes de tous âges, avec le soutien de la Fédération Française de Cardiologie et de ses bénévoles. La FFC encourage toutes les collectivités de France à s'engager pour faire reculer les maladies



cardio-vasculaires. La lutte doit s'intensifier car il y a urgence : près de 150 000 personnes décèdent encore chaque année de ces pathologies et les messages de prévention sont encore trop souvent ignorés.

Par ailleurs, d'un point de vue collectif, les tensions financières sur notre système de protection sociale vont aller en s'accroissant dans les années à venir et il faudra pratiquer des choix. Il est important de faire dès maintenant celui de rester le plus longtemps possible en bonne santé ! La prévention constitue autant un engagement personnel pour sa santé qu'un acte citoyen, militant, pour que puisse se perpétuer notre système solidaire de protection sociale.

Le Parcours du Cœur est un excellent moyen pour une commune ou une association de faire connaître la richesse des activités qu'elle propose. Il permet aussi de développer des relations de partenariat avec d'autres associations sportives et des partenaires santé. C'est enfin une animation qui lutte contre la solitude en créant du lien social entre les participants. Et être moins seul contribue à la santé cardio-vasculaire !

COMMENT ORGANISER UN PARCOURS DU CŒUR ?

Chaque commune ou association qui souhaite participer doit [inscrire](#) sur le site de la FFC (www.fedecardio.org/pdc) son Parcours du Cœur, à réaliser entre le 18 mars et le 14 mai 2017. Les inscriptions seront ouvertes fin septembre.

Elle organise une ou plusieurs activités physiques (course à pied, randonnée pédestre, marche nordique, balade cyclotouriste, gymnastique, zumba...) et une information sur la prévention des maladies cardio-vasculaires autour du slogan 0, 5, 30 : 0 cigarette, 5 fruits et légumes par jour, 30 minutes d'activité physique par jour. La FFC fournit une assurance à chaque organisateur et met à sa disposition un [dossier d'information et bon nombre de conseils](#) pour la mise en place du projet.

Les organisateurs qui s'inscrivent avant le 15 janvier 2017 recevront avant le 1^{er} mars un kit Organisateur complet. Il contient des éléments d'animation : jeu d'affiches informatives, affiches événementielles, banderole... Et aussi des supports d'information à remettre aux participants : document de prévention « Les As du Cœur » de 20 pages au format A5, autocollants...

De [nombreux supports de communication](#) à adapter sont téléchargeables sur le site.

Les communes et associations peuvent également organiser une collecte au profit de la FFC, pour créer une action solidaire et participative.

C'est très simple, il suffit de se lancer !



POURQUOI PAS UN PARCOURS DU COEUR SCOLAIRE ?

Les communes qui le souhaitent peuvent organiser un Parcours du Cœur Scolaire et y inviter les écoles de leur circonscription. En 2016, 210 000 élèves et près de 1 500 établissements scolaires y ont participé. Toutes les [informations sur les Parcours du Cœur Scolaires](#) sont disponibles sur le site de la FFC.

La Fédération Française de Cardiologie met à la disposition des acteurs de l'enseignement [un guide pédagogique](#), pour les accompagner dans la mise en place d'un projet Parcours du Cœur au sein d'un établissement scolaire et l'inscrire dans les axes du parcours éducatif de santé. Il est téléchargeable sur le site www.fedecardio.org. Entièrement interactif, le guide permet d'accéder facilement à l'information souhaitée, à partir d'un sommaire détaillé.



Toutes les informations sur les Parcours du Cœur Scolaires sur : <http://www.fedecardio.org/pdc>.

Retrouvez toute l'actualité de la Fédération Française de Cardiologie sur www.fedecardio.org / [Facebook](#) / [Twitter](#)

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardio-vasculaires 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 en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.

CONTACTS PRESSE

AGENCE BURSON-MARSTELLER I&E POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Clémence Gaultier // 01 56 03 12 77 // 06 14 06 51 95 // clemence.gaultier@bm.com
Véronique Machuette // 01 56 03 12 38 // 06 15 39 90 23 // veronique.machuette@bm.com
Juliette Billaroch // 01 56 03 12 52 // 06 26 28 40 11 // juliette.billaroch@bm.com

