

30 minutes de marche par jour diminuent le risque d'infarctus de près de 20%¹ !

Depuis 10 ans, l'activité physique des Français baisse de manière préoccupante, alors que la sédentarité augmente fortement. A l'occasion du lancement des Parcours du Cœur 2018, dont la participation est en nette progression cette année, la Fédération Française de Cardiologie lance une nouvelle campagne de prévention dans le but d'inciter les Français à bouger davantage au quotidien.

UN CONSTAT ALARMANT

L'inactivité physique et la sédentarité liée à un usage intensif des écrans (smartphones, tablettes, etc.) gagnent du terrain dans la population française². En effet, depuis 2006, le temps passé par les adultes devant les écrans est passé de 3h10 par jour à 5h07 en moyenne, soit une augmentation de 53% (44% chez les hommes et 66% chez les femmes). On observe en parallèle une baisse générale préoccupante (- 16 %) de la proportion de femmes physiquement actives, phénomène particulièrement marqué chez les 40-54 ans (- 22%). Seulement 53% des femmes en France suivent les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en matière d'activité physique³. « **La sédentarité – le temps passé assis ou allongé en dehors des temps de repas et de sommeil – et l'inactivité physique sont pourtant des facteurs de risque majeurs de maladies cardio-vasculaires** », rappelle le Pr Claire Mounier-Vehier, présidente de la Fédération Française de Cardiologie et cardiologue au CHU de Lille.

UNE CAMPAGNE DECALEE POUR ANCRER L'ACTIVITE PHYSIQUE DANS LE QUOTIDIEN DES FRANÇAIS : #BONNEJOURNEEPOURRIE

De nombreux actifs Français aux journées bien remplies considèrent qu'ils n'ont pas le temps d'exercer une activité physique régulière. Or, **pour la Fédération Française de Cardiologie, bouger davantage est à la portée de tous**. C'est le message principal de sa nouvelle campagne pour **inciter le grand public à marcher : car seulement 30 minutes de marche par jour diminuent le risque d'infarctus de près de 20%⁴ !**

Autre avantage, la marche ne nécessite pas d'équipement ou de préparation particulière, et peut être intégrée facilement dans une routine quotidienne, même chargée.

Ce sont les petits gestes qui font la différence : descendre une station avant son arrêt, garer sa voiture moins proche de son lieu de travail ou de son domicile, utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur, etc.



¹ Zheng H, et al Eur J Epidemiol. 2009; 24:181–92.

² Etude Esteban 2015, Santé Publique France. Adultes faisant au moins 30 min/j d'activité physique modérée (marche soutenue 6-7 km/h) au minimum 5 jours par semaine ou au moins 25 minutes par jour d'activité physique intense 3 fois par semaine.

³ L'OMS recommande la pratique d'une activité physique au moins 3 fois dans la semaine

⁴ Zheng H, et al Eur J Epidemiol. 2009; 24:181–92.



« 8 Français sur 10 pensent qu'une séance d'une heure d'activité physique par semaine suffirait à prévenir les risques cardio-vasculaires, alors qu'il est en réalité plus bénéfique pour la santé de bouger régulièrement, chaque jour » explique le Pr François Carré, cardiologue au CHU de Rennes et membre de la Fédération Française de Cardiologie.

Le film décalé de cette nouvelle campagne démontre que les petits désagréments de la vie quotidienne peuvent aussi avoir un avantage : ils nous poussent à marcher plus. Le film est diffusé du 15 au 31 mars sur TF1, MyTF1 ainsi que sur Facebook avec le hashtag #BonneJourneePourrie.

UNE FORTE PROGRESSION DE LA PARTICIPATION AUX PARCOURS DU CŒUR 2018

Cette communication accompagne le lancement de l'édition 2018 des Parcours du Cœur le 15 mars au Ministère des Solidarités et de la Santé, en présence de nombreuses personnalités. **Du 17 mars au 21 mai 2018, près de 600 000 personnes dans toute la France participeront à un Parcours du Cœur.** Cette année, ce sont **944 villes** qui proposeront des animations pour bouger ensemble et améliorer son hygiène de vie. (Rendez-vous sur www.fedecardio.org pour trouver le Parcours le plus proche de chez soi.)

Les Parcours du Cœur sont également une réponse collective à la sédentarité des enfants, qui ont perdu près de 25% de leur capacité cardio-vasculaire depuis 40 ans. **14 000 classes de plus de 2 600 établissements scolaires organiseront à un Parcours du Cœur.**

« **Le nombre de villes participantes a progressé de près de 15% cette année** » constate Luc-Michel Gorre, coordinateur des Parcours du Cœur. *C'est le signe d'un engagement des élus dans une dynamique de prévention. La hausse est encore plus spectaculaire pour les Parcours du Cœur Scolaires, avec 75% de classes supplémentaires par rapport à l'édition 2017 ! Ils répondent à une attente de la part des établissements scolaires, en rassemblant tous les acteurs du sport et de l'éducation autour d'un projet collaboratif commun tourné vers la santé. »*

Une centaine d'entreprises organiseront également un Parcours du Cœur, réel outil RSE pour sensibiliser les salariés sédentaires à l'importance d'une activité physique régulière, qui est également un facteur de bien-être au travail.



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

