

Rester trop longtemps assis tue : levons-nous et bougeons !

Le manque d'activité physique et la sédentarité réduisent notre capital santé. Pour redonner aux Français l'envie de bouger, les Parcours du Cœur sont devenus un véritable mouvement collectif national qui fédère les acteurs de la santé, du sport et de l'éducation. Près de 750 000 personnes y participeront entre le 16 mars et le 26 mai 2019.

DONNER ENVIE DE BOUGER AUX ENFANTS

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), trois adolescents sur quatre (11-17 ans) dans le monde n'ont pas une activité physique suffisante. La France est loin de relever la moyenne : le dernier rapport de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) indique qu'à 15 ans, seulement 14 % des garçons et 6 % des filles exercent une activité physique quotidienne en France¹. Le mode de vie actuel des enfants n'est pas approprié : moins de 40 % d'entre eux se rendent à pied à l'école, tandis que les 13-18 ans passent en moyenne près de 4h30 par jour en semaine devant un écran et près de 6 heures le week-end².

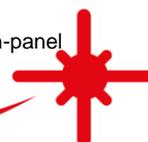
Nous en connaissons les conséquences : depuis 40 ans, les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique³, c'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps. En moyenne, un enfant courait 600 mètres en 3 minutes en 1971. Il lui en faut aujourd'hui 4 pour parcourir la même distance. Cette évolution est liée à la progression du surpoids et de l'obésité chez les jeunes, ainsi que de la sédentarité. Rappelons que la capacité physique est le meilleur marqueur actuel d'espérance de vie.

Pour le Pr François Carré, cardiologue du sport au CHU de Rennes et ambassadeur de la Fédération Française de Cardiologie, « *De nombreux parents sont satisfaits que leur enfant fasse du sport. Or, ce sont les autres parents qui devraient être très inquiets que leur enfant n'en fasse pas ! Ce n'est pas pareil. Nous nous retrouvons dans le contexte du tabac il y a 50 ans. Tout le monde fumait, jusqu'au jour où l'on a pris conscience du danger mortel qui était lié au tabagisme et il a fallu faire évoluer les comportements. Aujourd'hui, les anglo-saxons disent « sitting is the new smoking, la sédentarité, c'est le nouveau tabac ». Choisir un comportement sédentaire aggrave beaucoup le risque de développer la plupart des pathologies chroniques graves. Notre capital santé, comme celui de nos enfants qui nous regardent vivre, dépend beaucoup de nous. Il en va donc de notre responsabilité citoyenne de nous remettre à bouger. »*

¹ Panorama de la santé, OCDE, 2016

² Etat des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France, ONAPS, 2017

³ Research priorities for child and adolescent physical activity and sedentary behavior: an international perspective using a twin-panel Delphi procedure, Grant Tomkinson, 2013



EXPLIQUER AUX ADULTES QU'IL FAUT BOUGER TOUS LES JOURS !

Les adultes ne donnent pas l'exemple... En France, leur temps passé devant les écrans est passé de 3h20 à 5h07 en moyenne en dix ans, soit une augmentation de 53 %⁴.

S'il est bon de pratiquer une activité physique, réduire le temps passé assis dans la journée figure parmi les nouvelles recommandations de Santé publique France, publiées en janvier 2019. Remplacer 30 minutes de sédentarité quotidienne par 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée réduit de 17 % la mortalité prématurée. Mieux encore : si ces 30 minutes sont employées à une activité physique d'intensité élevée, la mortalité prématurée baisse de 35 %⁵. Par ailleurs, une activité régulière de 150 minutes chaque semaine, de modérée à vigoureuse, comme la marche rapide ou le vélo, pourrait suffire à réduire le risque d'insuffisance cardiaque de 31 %⁶.

« Il ne suffit pas de courir deux heures le week-end pour compenser l'inactivité de la semaine, précise le Pr Claire Mounier-Vehier, présidente de la Fédération Française de Cardiologie. Est-ce que cela vous viendrait à l'idée d'avaloir tous vos médicaments en une seule fois le dimanche ? »

LES PARCOURS DU CŒUR, UNE ACTION FEDERATRICE AU SERVICE DE LA SANTE DE TOUS

Pour redonner aux Français l'envie de bouger, la Fédération Française de Cardiologie incite les communes, les établissements scolaires et les entreprises à organiser un Parcours du Cœur. C'est simple : il suffit de proposer des activités physiques et des conseils de prévention santé sur une demi-journée ou une journée au printemps.

Du 16 mars au 26 mai 2019, près de 750 000 personnes dans toute la France participeront à un Parcours du Cœur. Près de 1 300 Parcours seront organisés dans 1 150 communes, 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 : près de 17 000 classes de 2 800 établissements scolaires y participeront.



⁴ Etude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban 2014-2016). Volet Nutrition. Chapitre Activité physique et sédentarité, Santé publique France, Septembre 2017

⁵ Etude réalisée auprès de 7 999 Américains de plus de 45 ans par le Columbia University Irving Medical Center, publiée le 14 janvier 2019 dans la revue scientifique American Journal of Epidemiology

⁶ Etude Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC), Université Johns Hopkins à Baltimore Etats-Unis, sur un échantillon de 11 351 participants âgés en moyenne de 60 ans et sans antécédent de maladie cardiovasculaire, publiée dans la revue scientifique américaine Circulation le 15 mai 2018

« Le nombre de Parcours Grand public organisés progresse de 30 % cette année, constate Luc-Michel Gorre, coordinateur national des Parcours du Cœur. C'est le signe que la mobilisation collective initiée par la Fédération Française de Cardiologie autour des bienfaits de l'activité physique et de l'hygiène de vie répond à une véritable attente. La hausse est encore plus spectaculaire pour les Parcours du Cœur Scolaires, dont le nombre de participants a été multiplié par deux en deux ans ! C'est une progression exceptionnelle pour une action de cette envergure, grâce à un partenariat à tous les niveaux avec l'ensemble des acteurs et en particulier avec l'Education Nationale. »

Une centaine d'entreprises organiseront également un Parcours du Cœur, réel outil de Responsabilité Sociale d'Entreprise pour sensibiliser les salariés sédentaires à l'importance d'une activité physique régulière, qui est également un facteur de bien-être au travail. « Au-delà de l'activité physique, participer à un Parcours du Cœur au sein de son entreprise stimule l'empathie, la complicité, la dynamique de groupe, facteurs de construction d'un écosystème positif et bénéfique pour le salarié et l'entreprise », conclut Claire Mounier-Vehier.

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 plus de 55 ans. Association reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est financée exclusivement grâce à la générosité du public et ne reçoit aucune subvention de l'Etat. Présente partout en France, ses quatre missions sont : le soutien de la prévention, le financement de la recherche cardio-vasculaire, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.

CONTACTS PRESSE

AGENCE BCW POUR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

Véronique Machuette // 01 56 03 12 38 // 06 15 39 90 23 // veronique.machuette@bcw-global.com
Juliette Billaroch // 01 56 03 12 52 // 06 26 28 40 11 // juliette.billaroch@bcw-global.com

