

Le 12 mai 2022

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Parcours du Cœur connectés Ensemble, parcourons 1 100 000 km pour protéger nos cœurs !



Il vaut mieux prévenir que guérir. Or, **95%¹ des adultes Français s'expose à une détérioration de sa santé à cause d'un manque d'activité physique et de sédentarité, phénomène aggravé par les confinements liés à la crise sanitaire.** Pour y remédier, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) organise les **Parcours du Cœur** depuis 1975, plus grande opération de prévention-santé organisée en France, afin de redonner envie de bouger aux Français et ainsi protéger leur capital santé mais aussi se maintenir en forme et booster leur moral. L'édition 2021 a ainsi permis d'atteindre et dépasser collectivement 439 000 km !

A chacun sa façon de participer aux Parcours du Cœur

Pour encourager les Français à bouger plus et mettre toutes les chances de leur côté pour améliorer leur qualité de vie et diminuer leurs risques cardiovasculaires (stress, hypertension artérielle, obésité...), la FFC organise chaque année les Parcours du Cœur, opération collective et

¹ Rapport de l'Agence Nationale Sécurité Sanitaire Alimentaire Nationale (Anses), février 2022

conviviale. Ce sont des événements sportifs, au service de la santé de tous, organisés partout en France par les communes, entreprises et établissements scolaires permettant de diffuser des messages de prévention, de bonnes pratiques alimentaires et d'hygiène de vie.

En 2021, la FFC a innové en proposant une nouvelle formule pour participer aux Parcours du Cœur malgré la crise sanitaire : une version « connectée » qui permet, à chaque personne, selon ses disponibilités et envies de participer.

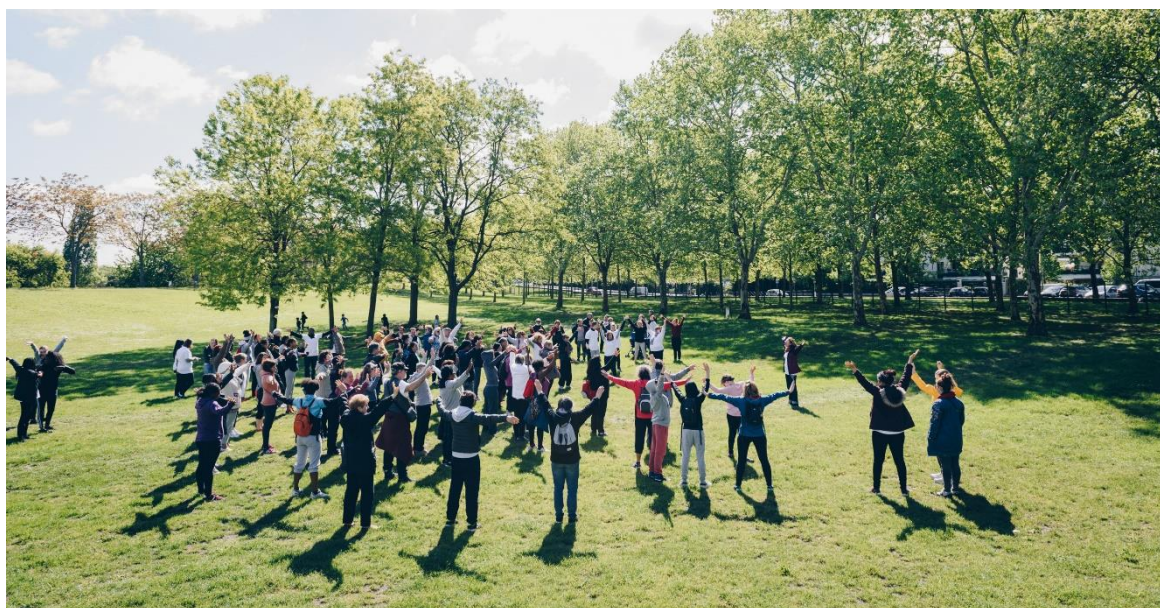
L'édition 2022 est à la fois en présentiel, du 1er avril au 30 juin 2022, et « connectée », du 1er au 31 mai 2022, pour encourager un maximum de personnes à participer et donner envie de se bouger tout au long de l'année. Marcher, courir, faire du vélo sans esprit de compétition : le challenge est de cumuler individuellement et chacun à son rythme un maximum de kilomètres qui viendront s'ajouter au compteur global. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 31 mai avec une participation symbolique de 2 euros sur parcoursducoeurconnectes.fr. Chaque participant inscrit ensuite ses kilomètres parcourus sur le site web où le compteur est actualisé régulièrement.

Pour 2022, l'objectif est d'atteindre 1 100 000 Km, la distance cumulée des littoraux des 5 continents !

« Les Parcours du Cœur classiques et la version connectée sont complémentaires et permettent de diversifier les publics. Par exemple, l'année dernière, l'ambassade de France au Danemark a constitué une équipe pour participer aux Parcours du Cœur connectés. Les Parcours du Cœur dans la vie réelle restent cependant indispensables pour profiter de la proximité, pour pouvoir individualiser les messages et conseils en fonction de chaque interlocuteur » expliquent le Dr François Paillard et M. Joël Giraud, Coprésidents de la Commission Parcours du Cœur.

Chiffres clés

- En 2019, 750 000 personnes ont participé dans 1 150 villes, 2 888 établissements scolaires et 58 entreprises.
- En 2021, édition exclusivement connectée, 3 822 participants ont réalisé collectivement plus de 439 056 Km, soit plus que la distance entre la Lune et la Terre !
- Les Parcours du Cœur scolaires ont été maintenus en 2021 et 147 821 élèves ont participé dans 1080 établissements scolaires.
- En 2022, 938 parcours grand public, 1 515 établissements scolaires et 42 entreprises.



Bouger pour entretenir son capital santé

L'activité physique est l'une des préventions les plus efficaces contre de nombreuses maladies (cancer, diabète de type 2, etc.) dont les maladies cardiovasculaires, qui tuent encore plus de 400 personnes en France par jour. Pourtant, seuls 5%² des adultes ont une activité physique suffisante pour être protectrice. De plus, les femmes sont plus exposées à un manque d'activité physique, 70 % d'entre elles sont en deçà de tous les niveaux d'activité identifiés pour être en bonne santé, contre 42 % des hommes³. Pourtant, les maladies cardiovasculaires restent la première cause de mortalité des femmes en France. Ajouter à cela, la sédentarité est elle-aussi mauvaise pour la santé et a été accentuée avec les confinements liés à la crise sanitaire. L'Organisation Mondiale de la santé (OMS) estime qu'entre quatre et cinq millions de décès pourraient être évités chaque année si la population mondiale était plus active physiquement. Parce que nous ne devons pas attendre d'être malade pour prendre soin de nous, la prévention est notre meilleure alliée et à tout âge.

² Rapport de l'Agence Nationale Sécurité Sanitaire Alimentaire Nationale (Anses), février 2022

³ Rapport de l'Agence Nationale Sécurité Sanitaire Alimentaire Nationale (Anses), février 2022

Des podcasts pour aller plus loin

Après la première saison de podcasts présentant le fonctionnement du cœur, la FFC lance, en partenariat avec Radio France, une deuxième saison centrée sur les bonnes pratiques pour prendre soin de son cœur au quotidien et ainsi prévenir les maladies cardiovasculaires. Au programme des cinq épisodes de cette nouvelle saison : des témoignages d'acteurs de terrain, des conseils d'un cardiologue et un micro-trottoir. Le premier épisode « [Se bouger pour prendre soin de son cœur](#), » avec le Docteur François Paillard, cardiologue au CHU de Rennes et 1^{er} Vice-Président de la FFC, est déjà disponible.

Programme des prochains épisodes :

- En mai : *Alimentation, Surcharge pondérale et Obésité*, avec le Dr François Paillard
- En mai : *Tabac, facteur de risque des maladies cardiovasculaire* avec le Pr Daniel Thomas, Professeur en cardiologie des Universités au CHU Pitié-Salpêtrière, Vice-Président de l'ACT et Président d'honneur de la FFC
- En juin : *Hypertension, stress et cholestérol, facteurs de risque des maladies cardiovasculaire* avec le Pr Alain Furber, chef du service de cardiologie du CHU d'Angers et Président de la FFC
- En juillet : *Maladies cardiovasculaires et récurrence* avec le Pr Gérard Helft, cardiologue à la CHU Pitié-Salpêtrière et professeur de cardiologie à la Sorbonne et Président de la commission « Gestes qui sauvent » de la FFC

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

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardiovasculaires depuis 57 ans. Association reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est financée quasi exclusivement grâce à la générosité du public.

Présente partout en France, ses quatre missions sont : le soutien de la prévention, le financement de la recherche cardiovasculaire, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.

En avril 2020, la Fédération Française de Cardiologie a reçu le label Don en Confiance destiné à préserver et développer une relation de confiance avec les donateurs et bienfaiteurs. La Fédération Française de Cardiologie ne transigera jamais sur les règles déontologiques qui régissent la volonté du donateur et du bienfaiteur, la recherche d'efficacité, la transparence et le désintéressement.

CONTACTS PRESSE

Agence BCW pour la Fédération Française de Cardiologie

Karine Gallego : 01 56 03 14 29 / 06 10 87 72 71 / karine.gallego@bcw-global.com [mailto:](#)

Elisa Ohnheiser : 01 56 03 12 14 / 06 35 59 46 64 / elisa.ohnheiser@bcw-global.com