



Fédération
Française de
Cardiologie

Le 23 mars 2023

Communiqué de presse

Bouger et s'amuser c'est la clé contre la sédentarité ! La Fédération Française de Cardiologie alerte sur l'importance de l'activité physique chez les jeunes

Faire de l'activité physique ne rime pas obligatoirement avec effort et douleur. La Fédération Française de Cardiologie (FFC) rappelle qu'il existe une autre façon de pratiquer : peu importe l'activité physique tant que nous bougeons au quotidien, nous protégeons notre capital santé.

La sédentarité des jeunes n'est pas une fatalité !

Aujourd'hui, **95 %¹ des adultes Français s'exposent à une détérioration de leur santé** à cause d'un manque d'activité physique et de sédentarité. Les jeunes sont particulièrement exposés : **en 50 ans, la capacité physique moyenne des 7-18 ans a baissé de 25 %²** selon une étude récente menée par le Pr Carré, cardiologue du sport au CHU de Rennes, et co-financée par la FFC.

« *Les résultats de mon étude le prouvent, les capacités physiques des jeunes décroissent depuis 50 ans. Paris 2024 est une aubaine pour inverser la tendance et redonner le goût du sport à tous !* » assure le Pr François Carré, cardiologue du sport au CHU de Rennes.

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

² Étude « [Inverser les courbes](#) » du collectif « Pour une France en forme », menée par le Pr Carré, cardiologue du sport au CHU de Rennes, et financée par le Ministère des Sports Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques, la Matmut et la Fédération Française de Cardiologie, 2022

Partant de ce constat, **la FFC souhaite rappeler qu'il est facile d'être actif au quotidien et d'y prendre du plaisir** : aller à l'école à vélo, danser avec les copains, faire du skate... peu importe la manière, l'essentiel c'est de bouger ! Nous laissons entendre aux jeunes, comme à leurs aînés d'ailleurs, qu'il n'y a qu'une seule voie, celle de la performance et nous oublions de rappeler que pratiquer du sport, c'est d'abord du plaisir.

Une étude sur 5 années auprès des jeunes montrait d'ailleurs en 2017 que **les 2 principales motivations³ à la pratique d'une activité physique pour l'enfant sont le plaisir / l'amusement pour 79 % et le dévouement / la détente pour 71 %**. Des résultats encourageants puisque le plaisir associé à l'activité physique pendant l'enfance et l'adolescence influence positivement le niveau de pratique du futur adulte.

Les Parcours du Cœur s'inscrivent dans la lutte contre la sédentarité

Nous l'avons vu, l'activité physique est un allié hors pair pour entretenir notre capital santé et ainsi prévenir contre de nombreuses maladies, dont les maladies cardiovasculaires qui tuent plus de 400 personnes en France par jour.



La FFC organise ainsi chaque année les Parcours du Cœur pour encourager les Français à bouger à travers des événements festifs et conviviaux organisés partout en France par les villes, entreprises et établissements scolaires. Depuis 2021, la FFC propose également les Parcours du Cœur Connectés : une version qui permet individuellement de participer selon ses disponibilités et ses envies.

Chaque année, les Parcours du Cœur se tiennent du 1er avril au 30 juin 2023 et la version « connectée » du 1er au 31 mai 2023.

« Depuis les années 70 et la création des Parcours du Cœur, la Fédération Française de Cardiologie s'engage dans la lutte contre de la sédentarité chez les jeunes. Cette année, nous faisons du lancement national des Parcours du Cœur un événement pour rappeler que le sport est synonyme de santé mais que c'est d'abord du plaisir, la joie d'être ensemble et de partager des moments forts » annonce le Pr Alain Furber, président de la Fédération Française de Cardiologie.

³ <https://www.assurance-prevention.fr/donnees-chiffrees/barometre-activite-physique-sportive-francais-2016>

Rendez-vous au lancement national des Parcours du Cœur



Si vous résidez en Ile-de-France, la FFC a le plaisir de vous convier au lancement national des Parcours du Cœur, [le mercredi 29 mars 2023, entre 14h et 17h, à la Sand Fabrik à Pantin](#). animateurs, sportifs et champions, s'associent à la FFC pour vous faire vivre une expérience inédite : démonstration et initiation à trois des nouvelles disciplines olympiques, l'escalade, le breakdance et le skateboard. **130 jeunes seront présents, l'occasion d'échanger avec les principaux concernés.**

L'événement sera organisé en duplex avec les villes d'Amiens, Toulouse et Rennes d'où interviendra des experts dont le Pr François Carré, pour commenter les tous derniers chiffres de son étude.

Plus d'information dans l'invitation en pièce jointe.

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 60 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.

La Fédération Française de Cardiologie est labellisée « Don en Confiance » organisme de labellisation et de contrôle des associations et fondations faisant appel à la générosité publique. La Fédération Française de Cardiologie ne transigera jamais sur les règles déontologiques qui régissent la volonté du donateur et du bienfaiteur, la recherche d'efficience, 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

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