



## Six institutions régionales se mobilisent pour les Parcours du Cœur 2015

Cinq institutions régionales se rassemblent autour de la Fédération Française de Cardiologie Nord – Pas de Calais à l'occasion des Parcours du Cœur 2015 : le Rectorat de l'Académie de Lille, le Conseil Régional, l'Agence Régionale de Santé, la Direction Régionale de la Jeunesse des Sports et de la Cohésion Sociale et le Comité Régional Olympique et Sportif.

Cette mobilisation de grande envergure est une **réponse directe aux mauvais chiffres** régionaux dans le domaine cardiovasculaire. Selon l'Institut de Veille Sanitaire, la mortalité cardiovasculaire chez les moins de 65 ans dans le Nord – Pas de Calais est en effet supérieure de 44,5% à la moyenne nationale...

Au même moment, une étude publiée par des chercheurs suédois démontre que le risque d'être terrassé par un infarctus du myocarde devient quasiment nul chez les personnes qui ne fument pas, marchent 40 minutes par jour, pratiquent une heure d'exercice par semaine, ne consomment pas plus d'un verre d'alcool par jour, mangent régulièrement des fruits et légumes...

Les Parcours du Cœur sont plus que jamais une action régionale structurante, regroupant l'ensemble des acteurs de la santé, les communes, les établissements scolaires, les acteurs du sport et de l'activité physique. **Les partenariats liés autour de cet événement collaboratif et collectif permettront de multiplier les actions de prévention cardiovasculaire auprès du grand public pendant toute l'année.**

Sur les 800 Parcours du Cœur organisés dans toute la France le week-end des 5 et 6 avril derniers, 420 l'ont été dans le Nord – Pas de Calais. Plus d'une commune de la région sur trois s'est impliquée dans l'organisation d'un Parcours : **une mobilisation unique en Europe pour un événement de prévention-santé !**

Plus de 350 établissements scolaires ont également participé aux Parcours du Cœur Scolaires, le vendredi 4 avril, soit près de 70 000 enfants dans notre région sur 95 000 pour toute la France !

Les Parcours du Cœur sont conçus pour inciter chacun d'entre nous à pratiquer une activité physique régulière. Ils s'enrichissent de conseils sur le tabac et l'alimentation autour du slogan **0, 5, 30** : 0 cigarette, 5 fruits et légumes et 30 minutes d'activité physique par jour.

Les Parcours du Cœur fêteront leur 40<sup>e</sup> anniversaire les **28 et 29 mars 2015**. Les inscriptions sont déjà ouvertes sur le site [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org) pour tous ceux qui souhaitent organiser un Parcours du Cœur. Les Parcours du Cœur Scolaires peuvent être organisés du **23 mars au 5 avril**.

### Contacts

Nicole Maréchal / Déléguée Régionale

Sylvie Lewandowski / Assistante Projets

Luc-Michel Gorre / Coordination et Communication Parcours du Cœur

03 20 44 51 71 – [fedecardionpc@yahoo.fr](mailto:fedecardionpc@yahoo.fr)

[www.facebook.com/fedecardionpc](http://www.facebook.com/fedecardionpc)

# Ne banalisons pas les maladies cardiovasculaires

## Les maladies cardiovasculaires

- 140 000 morts par an en France, soit environ 400 par jour.
- 1<sup>ère</sup> cause de décès chez les femmes et les plus de 65 ans.
- 8 fois plus de décès chez les femmes que le cancer du sein.
- Les infarctus du myocarde chez les femmes de moins de 65 ans sont en forte progression.
- Surmortalité cardiovasculaire de 44,5% dans le Nord - Pas de Calais chez les moins de 65 ans

## Un constat alarmant

- 80% des maladies cardiovasculaires sont liées au tabagisme, à un manque d'activité physique, à une mauvaise alimentation, à l'usage nocif de l'alcool ou encore au stress.
- Près de 40 % de la population française a une activité physique insuffisante. Elle décroît avec l'âge, avec un tournant à 45 ans.
- 42% de Français déclarent moins de 10 mn d'activité physique par semaine (étude Inpes)
- Les adolescents en France font moins de sport que dans d'autres pays européens et anglo-saxons
- Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la sédentarité serait responsable d'un décès sur dix dans le monde.

## Les enfants courent moins vite et moins longtemps

Une étude publiée fin 2013 par des chercheurs australiens justifie pleinement le développement des Parcours du Cœur Scolaires. Elle révèle que les enfants sont de moins en moins endurants, avec une capacité cardiovasculaire inférieure de 15 % à celle de leurs parents au même âge ! Les chercheurs ont analysé 50 études menées entre 1964 et 2010, évaluant l'endurance de plus de 25 millions d'enfants âgés de 9 à 17 ans vivant dans 28 pays développés. Conclusion : les enfants courent moins vite et moins longtemps. Depuis les années 1970, tous les dix ans, ils perdent en moyenne 5% de leur capacité cardio-vasculaire.

## L'activité physique est la meilleure prévention

- De nombreuses études ont montré qu'une activité physique d'intensité modérée, pratiquée de manière régulière, réduit le risque de mortalité cardiovasculaire de 30 à 50%.
- Un programme structuré d'activité physique réduit la pression artérielle chez les patients hypertendus
- L'activité physique facilite le sevrage tabagique et joue un rôle déterminant dans la prévention du diabète et de l'obésité

## Pourquoi les Parcours du Cœur ?

- Pour prendre la parole une fois par an, de manière événementielle, et inciter à :
  - \* pratiquer une activité physique
  - \* le faire plus régulièrement
  - \* prendre des précautions lors de la reprise d'une activité physique
- Pour positionner l'activité physique dans une dimension de bien être
- Pour stimuler créer une dynamique de mobilisation autour de la prévention des maladies cardiovasculaires, tout particulièrement au sein des établissements scolaires

## La Fédération Française de Cardiologie

- Association de lutte contre les maladies cardiovasculaires, reconnue d'utilité publique en 1977. Créée en 1964, elle fêtera ses 50 ans en 2014.
- 3 missions
  - Prévention
  - Recherche
  - Aide aux cardiaques à se réadapter
- 26 associations régionales de cardiologie. L'association de Cardiologie Nord-Pas de Calais est de loin la plus importante en volume d'actions menées.