

Les Parcours du Cœur reviennent pour nous aider à bouger !

Plus que jamais, il est nécessaire de pratiquer une activité physique au quotidien. C'est dans ce contexte que les Parcours du Cœur Hauts-de-France reviennent avec le printemps. Du 1^{er} avril au 30 juin dans toute la région, avec 430 communes organisatrices, ils nous fourniront une occasion de retrouver l'envie de bouger. C'est plus facile ensemble !

Trouvez le Parcours du Cœur près de chez vous avec ce lien <https://www.fedecardio.org/retrouvez-nous-pres-de-chez-vous/>

Dans une enquête récente, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) estime que 95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis. Les femmes sont plus exposées : 70 % d'entre elles sont en deçà de tous les niveaux d'activité identifiés pour être en bonne santé, contre 42 % des hommes. L'étude estime aussi que **les 27 % d'adultes les moins actifs ont un risque de mortalité, toutes causes confondues accru de 40 %** par rapport au reste de la population. Quelques mois plus tôt, un rapport parlementaire constatait que les ravages de la sédentarité avaient encore gagné du terrain, avec désormais 54% des hommes et 44% des femmes de 18 à 74 ans « en situation de surpoids ou obèses ».

Pourtant, les recommandations de l'OMS pour l'activité physique sont à la portée de tous : 150 minutes d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'intensité soutenue par semaine... Que l'on peut simplifier par **30 minutes d'activité physique modérée par jour, ce qui représente environ 4 000 pas.**

Mais on peut être actif physiquement tout en étant sédentaire. Les risques de la sédentarité commencent après 2 heures passées assis sans se lever. Ce qui est devenu plus que fréquent pour tous ceux qui se sont habitués au télétravail ! La solution : **se lever 5 min toutes les 2 h** pour faire quelques pas, boire de l'eau, prendre l'habitude de téléphoner debout, par exemple.

« Sitting is the new smoking » : l'indifférence vis-à-vis de l'inactivité physique en France fait penser à celle face au tabac il y a 40 ans !

Le capital santé de nos enfants en grand danger

Les confinements ayant encore aggravé les comportements sédentaires, près de la moitié des 11-17 ans présentent aujourd'hui un risque sanitaire très élevé en passant chaque jour plus de 4h30 devant un écran, cumulé avec moins de 20 min d'activité physique. Pourtant, il est essentiel pour les enfants de bouger au moins 60 minutes par jour pour se constituer un capital santé qui leur permettra de mieux résister aux maladies cardio-vasculaires lorsqu'ils seront adultes.

La sédentarité est devenue la norme pour les enfants et les adolescents. Une sédentarité encore accélérée par les confinements, qui sont des accélérateurs des mauvais comportements de santé : ces deux dernières années, 56 % des 5-17 ans semblent avoir réduit drastiquement leur niveau d'activité physique... avec plus de stress, un moins bon sommeil, plus de grignotage et de prise de poids.

*« Nous en connaissons les conséquences : **depuis 40 ans, les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique**, commente Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Cœur Hauts de France. 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. »*

Si les enfants et adolescents ne bougent plus, nous préparons la première génération qui pourrait avoir une espérance de vie plus courte que celle de ses parents...

Retrouver le plaisir de bouger

L'activité physique doit être une grande cause nationale, au plus tard au moment des JO de Paris 2024, afin de bénéficier d'une synergie médiatique qui permettra une vraie prise de conscience du sujet.

Une activité physique régulière permet de diminuer de 20 à 30 % les risques de développer une maladie chronique et favorise le bien-être mental. Toutes les actions d'envergure qui contribuent à faire prendre conscience de l'importance de bouger, comme les Parcours du Cœur Hauts-de-France, méritent d'être développées.

C'est pourquoi **nous invitons tous les habitants des Hauts-de-France à participer aux Parcours du Cœur** qui se dérouleront près de chez eux du 1^{er} avril au 30 juin, organisés par 430 communes de la région.

Bouger un peu chaque jour

« Il ne suffit pas de courir deux heures le week-end pour compenser l'inactivité de la semaine, précise le Pr Claire Mounier-Véhier, présidente de l'Association de Cardiologie Nord – Pas de Calais de la Fédération Française de Cardiologie. Est-ce que cela vous viendrait à l'idée d'avalier tous vos médicaments en une seule fois le dimanche ? **Il faut bouger un peu chaque jour.** Et c'est particulièrement important pour les femmes, qui font plutôt moins d'activité physique que les hommes. »

« Dans une région où **la mortalité cardio-vasculaire prématurée, avant 65 ans, est de 44 % supérieure à la moyenne nationale dans le Nord – Pas de Calais et de 17 % en Picardie**, nous avons besoin de la prévention, rappelle également le Dr Philippe Sallé, président de l'Association de Cardiologie Picardie de la Fédération Française de Cardiologie. Nous invitons tous les habitants des Hauts-de-France au rendez-vous familial et convivial des **Parcours du Cœur**, pour bouger ensemble et prendre conscience de l'intérêt de le faire tous les jours de l'année ! »

Si nous sommes mal classés dans les chiffres de santé publique, nous pouvons être **les premiers en prévention**, avec les **Parcours du Cœur Hauts-de-France** pour donner à tous l'envie de pratiquer une activité physique au quotidien et fédérer des équipes autour de projets de prévention-santé.

Un test très simple : l'escalier

Si vous montez 4 étages sans être essoufflé, cela signifie que vous avez une bonne capacité physique, que vos poumons, votre cœur et vos muscles vont bien, donc que vous êtes en bonne santé. Si vous ne montez que 2 étages sans être essoufflé, cela signifie que votre capacité physique est basse et que votre santé est plus fragile... il faut penser à bouger davantage, limiter votre temps passé assis, faire évoluer votre alimentation, stopper le tabac... Les tests d'évaluation de la capacité physique sont très simples et tout aussi pertinents que la mesure du cholestérol ou de la pression artérielle.

Les Parcours du Cœur : un événement régional unique au service de la santé de tous

Nés dans notre région, les **Parcours du Cœur** vont même au-delà de la santé et portent **les valeurs des Hauts-de-France, esprit collectif et solidarité**. Ils sont également les symboles d'une capacité de mobilisation, de partage et de générosité, pour tous les milieux sociaux, tous secteurs d'activité... Les **Parcours du Cœur**, c'est aussi se tourner vers les autres, marcher ensemble, combattre l'isolement et la solitude (ce sont aussi des facteurs de risque cardio-vasculaire...). Jusque dans son logo, le cœur fait partie des valeurs fondamentales des Hauts-de-France.

430 villes et communes des Hauts-de-France organisent un Parcours du Cœur en 2022 : 380 dans le Nord – Pas de Calais, 50 en Picardie
Plus de 4 000 classes participent à un Parcours du Cœur Scolaires : 3 400 dans le Nord – Pas de Calais et 600 en Picardie.
940 établissements scolaires participent.
Environ 200 000 personnes participeront à un Parcours du Cœur dans les Hauts-de-France en 2022.

Les Parcours du Cœur Hauts-de-France sont organisés avec le soutien de la Région Hauts-de-France et d'Aesio Mutuelle.

Contact

Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Cœur Hauts-de-France
luc-michel.gorre@orange.fr

06 16 48 13 35

www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

*J'aime mon cœur,
je participe.*

1^{er} du
avril
au
30 juin
2022

LES
PARCOURS
DU
Cœur
Hauts-de-France

