



Une aide au développement  
d'actions de prévention santé cardiovasculaire  
au sein des établissements scolaires  
de l'Académie de Lille



# La Fédération Française de Cardiologie

## **Les maladies cardiovasculaires**

Elles sont la première cause de mortalité au monde.

En France, elles tuent chaque jour 400 personnes et sont la première cause de mortalité chez les plus de 65 ans et chez les femmes (8 fois plus que le cancer du sein...).

Les principaux facteurs de risque cardiovasculaire sur lesquels il est important d'agir sont : la sédentarité, l'obésité et le tabac.

C'est particulièrement important dans le Nord – Pas de Calais, qui enregistre une surmortalité cardiovasculaire de près de 30%.

## **4 missions**

Reconnue d'utilité publique, la Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardiovasculaires depuis de 50 ans, en menant des actions grâce à la générosité du public autour de 4 axes :

- l'information et de prévention
- le financement de la recherche en cardiologie
- la réadaptation des cardiaques
- les « gestes qui sauvent »

## **20 Clubs Cœur et Santé**

Présidée par le Pr Claire Mounier Vehier, l'association de Cardiologie Nord – Pas de Calais est la plus importante des représentations régionales, par son volume d'activité et ses initiatives.

Ses 20 Clubs Cœur et Santé mobilisent environ 200 bénévoles pour coordonner et animer des actions de prévention cardiovasculaire dans les principales villes de la région, en lien avec les collectivités territoriales et les partenaires de la santé. 12 d'entre eux proposent également une activité de réentraînement à l'effort pour les cardiaques, sous la forme de séances menées par un éducateur diplômé. Plus de 800 adhérents y participent régulièrement.

La Fédération Française de Cardiologie Nord – Pas de Calais a reçu l'agrément académique en juin 2013.

## Les Parcours du Cœur Scolaires

Les Parcours du Cœur sont organisés chaque année le premier week-end du mois d'avril par la Fédération Française de Cardiologie. Créés en 1975 dans le Nord – Pas de Calais, ils regroupent aujourd'hui 420 Comités locaux d'organisation dans la Région, soit plus de 50% des Parcours du Cœur organisés en France.

A partir d'un message initial sur les bienfaits de l'activité physique pour la santé cardiovasculaire, les Parcours se sont enrichis de « villages santé », qui donnent des conseils d'hygiène de vie et organisent des dépistages des principaux facteurs de risque. L'édition 2014 se déroulera les samedi 5 et dimanche 6 avril.

### **Une action spécifique vers les scolaires**

Depuis quelques années, la Fédération Française de Cardiologie organise également les Parcours du Cœur Scolaires, le vendredi qui précède le week-end des Parcours du Cœur. Pour 2014, ce sera le vendredi 4 avril.

Dans les communes ou agglomérations, l'organisation regroupe la collectivité locale, les acteurs de la santé locaux, les établissements scolaires...

Les établissements scolaires souhaitant participer doivent s'inscrire sur le site **fedecardio.org** jusqu'au **10 janvier 2014**. Ils bénéficieront ainsi de **l'assurance Parcours du Cœur de la Fédération Française de Cardiologie**. Ils recevront également quelques conseils pour organiser leur Parcours, ainsi que des affiches et quelques documents.

### **Une forte mobilisation**

55 000 enfants ont participé aux Parcours du Cœur scolaires en 2013 dans la région Nord – Pas de Calais, soit les deux-tiers de la participation nationale. Les participants sont issus de plus de 300 établissements scolaires.

Les Parcours du Cœur scolaires les plus importants de la Région (1 000 participants et plus) : Arras, Dunkerque, Haumont, Hénin-Beaumont, Douai, Nieppe, Noeux-les-Mines, Grenay, Villeneuve d'Ascq / Mons-en-Baroeul... L'organisation de ces Parcours importants est coordonnée par un comité de pilotage.

La mobilisation toute particulière de la Région Nord – Pas de Calais fait des Parcours du Cœur un événement régional majeur. Les partenaires médias y contribuent également.

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Lille, le 14 mars 2013

## Les « Parcours du Cœur » : se faire plaisir tout en protégeant sa santé !

**Les samedi 6 et dimanche 7 avril 2013, près de 450 parcours d'activités physiques seront proposés dans toute la région Nord – Pas de Calais pour la 38ème édition des « Parcours du Cœur ». L'occasion de découvrir ou de redécouvrir la satisfaction de pratiquer une activité physique tout en protégeant sa santé.**

Cette année, les « Parcours du Cœur » mettent l'accent sur la dimension **plaisir** : contrairement à d'autres résolutions favorables pour la santé, l'activité physique est plutôt agréable !

Elle est aussi particulièrement importante... Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la sédentarité serait responsable d'un décès sur dix dans le monde. Pourtant une activité physique régulière raisonnable (30 minutes 3 ou 4 fois par semaine, d'intensité modérée), diminue par deux la mortalité cardiovasculaire. Plus de 40% des Français restent à convaincre, déclarant pratiquer moins de 10 minutes d'activité physique par semaine... Celle-ci décroît avec l'âge, avec un tournant à 45 ans.

Les « Parcours du Cœur » sont le **premier événement de prévention-santé du Nord – Pas de Calais**, avec près de 100 000 participants dans la région. Près de la moitié des « Parcours du Cœur » organisés en France par la Fédération Française de Cardiologie se déroulent dans notre région, démontrant la mobilisation exceptionnelle et prouvant la force de l'esprit associatif.

Le **vendredi 5 avril** sera réservé aux « **Parcours du Cœur Scolaires** ». Ils rassembleront cette année près de 50 000 enfants dans le Nord – Pas de Calais, soit plus de 2 000 classes, issues de près de 300 établissements scolaires ! Là encore, notre région se distingue, avec environ 60% des Parcours du Cœur Scolaires organisés en France.

Autre point fort de l'édition 2013 des « Parcours du Cœur » : **un message de prévention particulièrement tourné vers les femmes**. Elles font moins d'activité physique que les hommes, alors que les maladies cardiovasculaires représentent pour elles la première cause de mortalité en France, avec 8 fois plus de décès que le cancer du sein ! Depuis qu'elles ont adopté les mêmes mauvaises habitudes de vie que les hommes (tabac, alcool, stress...), les femmes sont victimes d'accidents cardiovasculaires de plus en plus jeunes...

Les participants pourront trouver auprès des organisateurs de chaque « Parcours du Cœur » les **coordonnées d'associations locales** leur proposant une pratique régulière de l'activité physique, au-delà de la seule journée des Parcours du Cœur !

### Un partenariat régional entre la Fédération Française de Cardiologie et l'ARS

Les maladies cardiovasculaires touchent particulièrement notre région, avec une surmortalité de + 27 % par rapport à la moyenne nationale. **La Fédération Française de Cardiologie et l'ARS Nord – Pas de Calais** s'associent donc dans la lutte contre ces pathologies.

La liste complète des Parcours du Cœur dans le Nord – Pas de Calais est disponible sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org).

# DOSSIER DE PRESSE

Point presse mensuel  
14 mars 2013



**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Nord - Pas-de-Calais



Contact presse ARS :  
**Sarah Izza**  
03.62.72.86.27  
07.77.99.26.88  
[sarah.izza@ars.sante.fr](mailto:sarah.izza@ars.sante.fr)

Contact association de Cardiologie Nord – Pas de Calais :  
**Luc-Michel Gorre**  
03 20 21 07 58  
06 16 48 13 35  
[luc-michel.gorre@orange.fr](mailto:luc-michel.gorre@orange.fr)

# Sommaire

## I- Les « *Parcours du Cœur* » : se faire plaisir tout en protégeant sa santé !

- > Près de 450 parcours d'activités physiques dans la région
- > Un partenariat régional entre la Fédération Française de Cardiologie et l'ARS

## II - Les maladies cardiovasculaires : première cause de mortalité dans le monde

- > Que sont les maladies cardiovasculaires ?
- > Dans le monde
- > En France
- > Dans la région Nord – Pas de Calais

## III - Alimentation équilibrée et activité physique régulière pour prévenir ces pathologies

- > 0 cigarette, 5 fruits et légumes, 30 minutes d'activité physique par jour : premières résolutions contre les maladies cardiovasculaires
- > L'activité physique
- > L'alimentation

### **Annexes**

4 coachs numériques au quotidien pour nous aider à prendre soin de notre cœur !

Les Parcours du Cœur : première action de prévention santé de la Région, pour lutter contre les maladies cardiovasculaires.

Les Parcours du Cœur sont aussi féminins : les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès chez les femmes.

La Fédération Française de Cardiologie.

## I- Les « *Parcours du Cœur* » : se faire plaisir tout en protégeant sa santé !

### Près de 450 courses dans la région

Les **samedi 6 et dimanche 7 avril 2013**, près de **450 « Parcours du Cœur »** seront proposés, pour la 38<sup>ème</sup> édition, dans toute la région Nord – Pas-de-Calais. C'est l'occasion de découvrir ou de redécouvrir la satisfaction de pratiquer une activité physique.

Cette année, les « Parcours du Cœur » mettront l'accent sur la dimension **plaisir** : contrairement à d'autres résolutions favorables pour la santé, l'activité physique est plutôt agréable !

Elle est aussi particulièrement importante... Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la sédentarité serait responsable d'un décès sur dix dans le monde. Pourtant **une activité physique régulière raisonnable (30 minutes 3 ou 4 fois par semaine, d'intensité modérée), diminue par deux la mortalité cardiovasculaire**. Plus de 40% des Français restent à convaincre, déclarant pratiquer moins de 10 minutes d'activité physique par semaine... Celle-ci décroît avec l'âge, avec un tournant à 45 ans.

Les « Parcours du Cœur » sont le **premier événement de prévention-santé du Nord – Pas-de-Calais**, avec près de 100 000 participants. Près de la moitié des « Parcours du Cœur » organisés en France par la Fédération Française de Cardiologie se dérouleront dans notre région. Une mobilisation exceptionnelle, preuve de la force de l'esprit associatif dans le Nord – Pas-de-Calais.

Le **vendredi 5 avril** sera réservé aux « **Parcours du Cœur Scolaires** ». Ils rassembleront cette année près de 50 000 enfants dans le Nord – Pas-de-Calais, soit plus de 2 000 classes, issues de 200 établissements scolaires ! Là encore, notre région se distingue, avec environ 60% des « Parcours du Cœur Scolaires » organisés en France.

Autre point fort de l'édition 2013 des « Parcours du Cœur » : **un message de prévention particulièrement tourné vers les femmes**. Elles font moins d'activité physique que les hommes, alors que les maladies cardiovasculaires représentent pour elles la première cause de mortalité en France, avec 8 fois plus de décès que le cancer du sein ! Depuis qu'elles ont adopté les mêmes mauvaises habitudes de vie que les hommes (tabac, alcool, stress...), les femmes sont victimes d'accidents cardiovasculaires de plus en plus jeunes...

Les participants pourront trouver auprès des organisateurs de chaque « Parcours du Cœur » les **coordonnées d'associations locales** leur proposant une pratique régulière de l'activité physique, au-delà de la seule journée des Parcours du Cœur !

**La liste complète des « Parcours du Cœur » dans le Nord – Pas-de-Calais est disponible sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org).**

### Un partenariat régional entre la Fédération Française de Cardiologie et l'ARS

Les maladies cardiovasculaires touchent particulièrement notre région, avec une surmortalité de + 27 % par rapport à la moyenne nationale. **La Fédération Française de Cardiologie et l'ARS Nord – Pas de Calais** s'associent donc dans la lutte contre ces pathologies.

## II - Les maladies cardiovasculaires : première cause de mortalité dans le monde

### Que sont les maladies cardiovasculaires ?

Les maladies cardiovasculaires constituent un ensemble de troubles affectant le cœur et les artères, comme par exemple :

- les maladies des artères coronaires touchent les artères qui alimentent le cœur ;
- les maladies cérébrovasculaires affectent les artères qui alimentent le cerveau ;
- les artériopathies des membres inférieurs touchent les artères qui alimentent les jambes ;
- l'insuffisance cardiaque correspond à une fatigue de la pompe cardiaque ;
- les malformations cardiaques congénitales atteignent la structure du cœur, déjà présentes à la naissance.

**Une mauvaise hygiène de vie contribue à renforcer les dépôts gras dans les artères qui mènent au cœur, au cerveau et aux jambes. Lorsqu'ils deviennent trop importants, les artères se bouchent et les organes ne sont plus suffisamment irrigués par le sang. C'est l'accident cardiovasculaire, principalement l'infarctus du myocarde ou l'AVC.**

### Dans le monde

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, il meurt chaque année dans le monde plus de personnes en raison de maladies cardiovasculaires que de toute autre cause. Plus de 17 millions de décès leur sont imputables, soit 30 % de la mortalité mondiale totale. Parmi ces décès, on estime que 7,3 millions sont dus à un infarctus et 6,2 millions à un accident vasculaire cérébral AVC<sup>1</sup>.

### En France

140 000 personnes meurent d'une maladie cardiovasculaire chaque année en France, soit environ 400 personnes par jour. C'est la première cause de décès chez les femmes et les plus de 65 ans. 80% des maladies cardiovasculaires sont liées au tabagisme, à un manque d'activité physique, à une mauvaise alimentation, à l'hypertension artérielle, à la consommation excessive d'alcool ou encore au stress, facteurs de risques communs à d'autres pathologies.

La mortalité cardiovasculaire a reculé en France ces 20 dernières années, en particulier chez les hommes. Une partie des progrès réalisés peut être attribuée à la prévention. Ses résultats encourageants justifient son élargissement, avec une marge de progression importante.

### Dans la région Nord – Pas de Calais

Les maladies cardiovasculaires touchent particulièrement notre région, avec une surmortalité de + 27%<sup>2</sup>, autant pour les hommes, que pour les femmes, par rapport à la moyenne nationale. Tout comme dans le reste de la France, on observe une baisse de la mortalité cardiovasculaire régionale ces 20 dernières années, en particulier chez les hommes sans toutefois parvenir à gommer le différentiel.

---

<sup>1</sup> Statistiques 2008.

<sup>2</sup> Atlas régional de la santé 2004-2007



### III - Alimentation équilibrée et activité physique régulière pour prévenir ces pathologies

#### 0 cigarette, 5 fruits et légumes, 30 minutes d'activité physique par jour : premières résolutions contre les maladies cardiovasculaires

Pour réduire très fortement le risque d'accident cardiovasculaire, voici trois résolutions très simples.

##### 0 cigarette

80% des personnes faisant un infarctus avant 45 ans sont des fumeurs. Entre 30 et 70 ans, 4 décès cardiovasculaires sur 10 sont dus au tabagisme.

##### 5 fruits et légumes

Une élévation du taux du LDL-cholestérol (mauvais cholestérol) dans le sang représente un facteur de risque déterminant. Un taux HDL-cholestérol (bon cholestérol) bas est aussi un facteur de risque. L'excès de poids est également un risque cardiovasculaire. Il est donc primordial d'avoir un régime alimentaire équilibré, intégrant 5 fruits et légumes par jour.

##### 30 minutes d'activité physique par jour

La sédentarité est l'un des ennemis de nos artères. Elle contribue à la survenue ou à l'aggravation de plusieurs facteurs de risque : hypertension artérielle, diabète, surpoids, hypercholestérolémie...

##### Un programme régional de promotion d'une alimentation équilibrée avec la pratique régulière d'une activité physique

L'ARS Nord – Pas de Calais travaille sur la mise en place d'un programme régional de promotion d'une alimentation équilibrée couplé à une activité physique régulière afin d'apprendre à mieux manger et à mieux bouger dans son quotidien.



## L'activité physique

Le cœur est un muscle, plus il est entraîné, mieux il fonctionne. L'activité physique régulière aide la dilatation des artères, prévient la formation de dépôts gras sur les parois internes des artères du cœur et du cerveau, et qui risquent de provoquer un infarctus ou un AVC.

Au moins 30 minutes d'exercice physique ou sportif chaque jour sont nécessaires pour entretenir le cœur. Elles aident à :

- conserver un poids normal et si besoin à perdre quelques kilos,
- diminuer le « mauvais » cholestérol,
- lutter contre le diabète,
- réduire le risque de crise cardiaque,
- réduire la pression artérielle.

### Une activité physique régulière diminue de moitié le risque d'accident cardiovasculaire

Le sport oui, mais chacun à son rythme... Faire de l'exercice ne signifie pas nécessairement pratiquer un sport de compétition !

Il faut choisir l'activité physique qui convient et qui fait plaisir ! Un exercice d'endurance long et régulier est bon pour le cœur. Quelques solutions simples pour intégrer l'activité physique à la vie quotidienne : prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, utiliser les transports en commun plutôt que la voiture, privilégier la marche à pied pour vos déplacements, descendre un arrêt de bus plus tôt, mettre plus d'énergie dans les gestes et activités au quotidien...

Une activité physique adaptée et régulière est tout aussi indispensable, voire davantage, pour les personnes ayant déjà un problème cardiovasculaire !

### Un bon moyen de lutter contre le surpoids

L'activité physique aide à conserver un poids normal et si besoin à perdre quelques kilos. Atteindre un « poids santé » est recommandé, le risque de crises cardiaques est trois fois plus élevé chez les femmes qui ont un surplus de poids que chez celles qui ont un « poids santé ». Une consultation chez un médecin généraliste peut aider à trouver cet équilibre qui pourra également indiquer les aliments sains qui permettent de réduire le taux de cholestérol.

### Le plus puissant des anti-stress

Personne n'est épargné par le stress, « mal du siècle ». Il est une réponse normale de l'organisme face à un ensemble de contextes modifiant son fonctionnement habituel. Il peut être positif et pousser à l'action ou à l'effort lors d'un challenge professionnel ou sportif. Mais le plus souvent, le stress est négatif et engendre des émotions désagréables. Ce stress chronique a une influence négative sur les facteurs de risque cardiovasculaire. S'il n'est pas la cause principale de l'hypertension artérielle, il peut néanmoins la favoriser, voire l'aggraver. Le stress incite également à fumer davantage, en donnant l'illusion d'un moment de détente. Il peut faire grossir, en favorisant le syndrome métabolique, ce qui augmente sensiblement le risque d'infarctus. Enfin, certaines personnes sensibles au stress ont tendance à être davantage sédentaires.

### Les bienfaits des transports en commun...

La marche « utilitaire » est importante. Elle correspond pour une bonne part aux déplacements domicile-travail ou domicile-école. 19 % des Français de 15 ans et plus effectueraient des trajets à pied « utilitaires » plus d'une fois par semaine. C'est pourquoi les transports en commun sont bons pour la santé, car contrairement à la voiture, ils sont associés à un minimum d'activité physique quotidienne. C'est le message conjoint de la Fédération Française de Cardiologie et de Transpole dans la Métropole Lilloise, dans le cadre de leur partenariat pour les Parcours du Cœur.

### L'activité physique pourrait devenir un traitement

Dans une étude sortie fin octobre 2012, l'Académie de Médecine recommande une prescription médicale d'activité physique, afin de diminuer la consommation de médicaments

Elle a calculé que la Sécurité Sociale économiserait 56,2 millions d'euros par an en finançant à hauteur de 150 euros une activité physique ou sportive adaptée à 10 % des patients souffrant de cancer, de diabète ou d'insuffisance respiratoire chronique.

## L'alimentation

L'excès de poids est également un risque cardiovasculaire. Il est donc primordial d'avoir un régime alimentaire équilibré respectant les apports en féculents, laitage, viandes et poissons, et fruits et légumes.

La région Nord – Pas-de-Calais présente à la fois **une prévalence de l'obésité particulièrement élevée de 21,3 % contre 15 % en moyenne en France**, mais également d'une mortalité prématurée évitable avant 65 ans en partie liée au surpoids et à la sédentarité. L'obésité morbide touche davantage les femmes alors que les hommes sont plus touchés par le surpoids.

Agir maintenant contre l'obésité est une priorité car en France. Près de **15% de la population adulte est déjà obèse contre 8,5% il y a douze ans**. Cette augmentation concerne plus particulièrement les populations précarisées et défavorisées.

L'obésité entraîne des conséquences graves sur la santé en favorisant la survenue de pathologies comme les atteintes articulaires, le diabète, l'hypertension artérielle (HTA), certaines maladies cardiovasculaires et respiratoires et certains cancers.

L'ensemble de ces pathologies peuvent être sources de handicap, mais également de mortalité prématurée. L'obésité retentit également sur la qualité de vie avec des risques de stigmatisation et de discrimination et peut être parfois source d'inégalités sociales de santé.

**L'Ars travaille sur un programme régional de promotion d'une alimentation équilibrée avec la pratique régulière d'une activité physique dans un environnement sans tabac élaboré avec tous les acteurs de prévention et de promotion de la santé des champs social, associatif, éducatif, sportif, médico-social et sanitaire.**

Pour en savoir plus :

<http://www.mangerbouger.fr/>

The screenshot shows the homepage of the 'Manger Bouger' website. At the top, there is a navigation bar with a home icon, a search bar, and a 'Ressources pour les professionnels' button. The main header features the 'MANGER BOUGER' logo and a navigation menu with buttons for 'Bien manger', 'Bouger plus', 'Pour qui?', 'Programme TV', and 'PNNS'. A large banner titled 'Cuisinez santé et plaisir' displays a vibrant image of a healthy meal and includes a 'Lire la suite' link. Below the banner, a section titled 'Bougez près de chez vous !' offers a search for local events and lists three activities: a pedestrian hike in Guéret, a VTT hike in Guéret, and a bicycle-rail hike in Bosmoreaux-Mines. On the right side, there are two promotional boxes: 'PANIER À IDÉES' encouraging newsletter sign-ups for balanced ideas, and '9 REPÈRES' promoting the consumption of at least 5 fruits and vegetables per day.

# Annexes

## 4 coachs numériques au quotidien pour nous aider à prendre soin de notre cœur !

La Fédération Française de Cardiologie a entendu le public jugeant le message « 0-5-30 » difficile à suivre : « Je n'y arriverai jamais... Je n'ai pas le temps... Les enfants n'aiment pas les légumes... Les fruits sont trop chers... 30 minutes d'activité physique par jour, c'est difficile... »

A l'occasion des Parcours du Cœur 2013, la FFC met à disposition de chacun d'entre nous 4 outils numériques de prévention, pratiques et ludiques. Ils nous coachent au quotidien pour nous aider à mettre en pratique les messages de prévention !



### Nouvelle application mobile « Cardio Info »

Disponible sur iPhone et Android, l'application permet de tester son risque cardiaque et de recevoir chaque semaine des conseils pratiques (alimentation, tabac, activité physique, stress...) directement sur son mobile. A l'occasion des Parcours du Cœur, l'appli « Cardio Info » permettra également de faire des dons en participant à un parcours comme coureur ou simple spectateur. Chacun pourra, grâce à une carte, repérer très facilement le « Parcours du Cœur » le plus proche de chez lui.

### Nouveau site internet fedecardio.org

Un site entièrement renouvelé met l'accent sur la pédagogie. Il offre des informations précises sur les maladies cardiovasculaires, les facteurs de risque, un suivi de l'actualité et une présentation détaillée des actions de la Fédération Française de Cardiologie. Le public peut également retrouver les « cardioconseils » hebdomadaires et télécharger gratuitement des fiches pratiques et des brochures signées des cardiologues de la FFC. Elles abordent de multiples sujets : le cœur et les artères des femmes, cœur et stress, l'hypertension artérielle, les maladies coronaires, etc. Il est aussi possible de faire des dons en ligne pour soutenir l'action de la FFC.



### Test « J'aime mon cœur »



Sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org) ou sur l'application « Cardio Info », il ne faut pas plus de 5 minutes pour faire le point sur son hygiène de vie (alimentation, consommation de tabac et activité physique), son environnement familial et professionnel, son suivi cardiovasculaire, en répondant à quelques questions. Et pour bénéficier régulièrement des conseils personnalisés des cardiologues bénévoles de la Fédération Française de Cardiologie, il suffit de le demander !

### Page Facebook

La FFC alimente chaque jour sa page Facebook avec des conseils santé, des articles liés à des sujets d'actualité et des événements organisés dans toute la France par le réseau de ses 26 Associations Régionales de Cardiologie et ses 200 clubs Cœur et Santé. On y accède aussi aux tests ludiques et aux cardio-conseils hebdomadaires...



La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardiovasculaires depuis presque 50 ans. Association financée uniquement par la générosité du public, reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est présente partout en France. Ses quatre missions sont : la prévention, la recherche clinique en cardiologie, l'accompagnement des patients cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.

## **Les Parcours du Cœur : première action de prévention santé de la Région, pour lutter contre les maladies cardiovasculaires**

### **Les Parcours du Cœur « Familles »**

Les Parcours du Cœur ont été créés en 1976 par une équipe de cardiologues de notre région, menée par le Dr Henri Delbecq, pour **inciter le grand public à découvrir ou redécouvrir l'activité physique**, par l'intermédiaire d'un parcours réalisé ensemble, de manière conviviale.

Les Parcours du Cœur ont ensuite été développés dans toute la France par la Fédération Française de Cardiologie et sont devenus le premier événement de prévention santé.

La Région Nord – Pas de Calais est restée, et de très loin, **la première région de France pour le nombre des Parcours du Cœur** : ils seront plus de 400 en 2013 et représenteront environ 45% de l'ensemble des Parcours du Cœur organisés en France. Leur liste figure sur le site **www.fedecardio.org/parcoursducoeur**. Selon les lieux, des activités variées sont proposées pour tous les goûts, tous les âges. Chaque ville invente son parcours.

Marche, vélo, roller, randonnée, escalade, course, marche nordique, tai-chi, yoga, fitness... L'objectif est de promouvoir l'activité physique régulière sous toutes les formes à tous les âges de la vie.

Au-delà d'un rendez-vous festif et convivial, les Parcours du Cœur sont l'occasion **d'ouvrir le dialogue avec les cardiologues et les professionnels de santé**, dans les Villages Santé installés au départ de certains Parcours. Les participants bénéficient de conseils sur les bonnes pratiques au quotidien, l'hygiène de vie et la nutrition, facteurs d'amélioration de la santé cardiovasculaire.

### **Les Parcours du Cœur Scolaires**

C'est également dans le Nord – Pas de Calais que sont nés les premiers Parcours du Cœur Scolaires, à nouveau étendus à toute la France par la Fédération Française de Cardiologie depuis quelques années.

Organisés en **partenariat avec le Rectorat de l'Académie de Lille**, le vendredi 5 avril, les Parcours du Cœur Scolaires permettent aux écoliers et aux collégiens de participer à un Parcours d'activité physique et de bénéficier de conseils d'hygiène de vie sur l'importance de l'activité physique et la nutrition. Plus de **2 000 classes de la région**, de la maternelle au collège, regroupant **plus de 50 000 élèves** y participeront.

Les Parcours du Cœur Scolaires les plus importants sont organisés en partenariat avec les municipalités et les communautés d'agglomération à Hénin-Beaumont (4 000 enfants), Lille (4 000 enfants), Dunkerque (2 000 enfants), Haumont (1 500 enfants), Douai, Arras, Grenay, Aniche... (1 000 enfants chacun). Partenaire des Parcours du Cœur Nord – Pas de Calais, **le Groupe Auchan** fournit une pomme à chaque enfant participant à l'un de ces Parcours du Cœur Scolaires.

### **Les Parcours du Cœur Solidaires**

Dans les quartiers sensibles se concentrent des personnes qui cumulent des problèmes économiques, alimentaires et sans activités sportives... Ce sont les personnes qui ont le plus besoin des Parcours du Cœur, mais qui ne s'y rendront pas spontanément...

Les mairies de quartiers et les centres sociaux leur proposent de participer à un Parcours du Cœur Solidaire, développant un **triple volet santé / alimentation / éducation physique**

Les personnes pouvant participer sont identifiées par le référent social/famille de la Mairie de quartier. Il est en connexion avec les CAF et CCAS. Et aussi les flots de vie des quartiers, c'est une action très ciblée. Les personnes s'inscrivent à l'avance auprès du référent. A **Dunkerque**, la Maison de Promotion de la Santé coordonne depuis 5 ans l'organisation d'un Parcours du Cœur Solidaire. En 2013, il rassemblera près de 400 participants.

Ils sont pris en charge à leur Mairie de quartier vers midi, emmenée en bus vers un point de rendez-vous où un **repas diététique** leur est servi. Une **balade dans la nature** d'environ 1 h 30, les conduit ensuite à un **Village Santé** où ils peuvent participer à un dépistage des facteurs de risque cardiovasculaire (hypertension artérielle, diabète, cholestérol...) et bénéficier de conseils de prévention santé. Ils sont reconduits à leur Mairie de quartier en fin d'après-midi.

## **Les Parcours du Cœur sont aussi féminins : les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès chez les femmes**

L'infarctus\* est spontanément associé à un homme de 50 à 60 ans, fumeur, sédentaire et avec un peu d'embonpoint. C'est pourtant aussi une maladie féminine... Car contrairement à une idée reçue, le cancer du sein n'est pas la première cause de mortalité chez les femmes. En France, une femme sur 25 succombera d'un cancer du sein, alors qu'une sur 3 décèdera d'une maladie cardiovasculaire, soit huit fois plus !

Les maladies cardiovasculaires totalisent 42% des décès chez les femmes européennes contre 27% pour les cancers. Par ordre de fréquence, la pathologie numéro 1 reste l'infarctus du myocarde (18% des décès féminins), suivi par l'accident vasculaire cérébral (AVC) (14%) puis les autres pathologies vasculaires (10%).

### **L'infarctus progresse chez les femmes à cause de la multiplication des comportements à risque**

En dix ans, le nombre d'infarctus du myocarde a diminué dans la population masculine. Parallèlement, il a augmenté chez les femmes. Protégées grâce à leur hormones naturelles (oestrogènes), les maladies des artères coronaires apparaissaient chez elles en moyenne 10 ans plus tard que chez l'homme. Mais l'évolution des modes de vie contribue à modifier les choses.

Les femmes ont progressivement adopté les mêmes comportements à risque que les hommes. On note en particulier une croissance exponentielle du tabagisme chez la jeune femme depuis les années 1970. Or, le risque associé au tabac est plus important chez la femme que chez l'homme et ne dépend pas de l'âge : une consommation de 3 à 4 cigarettes par jour multiplie par 3 le risque relatif d'accident cardiovasculaire. Et au-delà du tabac, on observe un fort développement des autres facteurs de risque : consommation d'alcool, manque d'exercice physique, alimentation déséquilibrée, surpoids, stress grandissant, précarité... Ils réduisent eux aussi l'effet protecteur des oestrogènes naturels.

Conséquence : les maladies cardiovasculaires ne sont plus réservées aux femmes ménopausées et concernent aussi les femmes plus jeunes. **Les infarctus du myocarde chez les femmes de moins de 50 ans ont triplé ces 15 dernières années !**

Les derniers chiffres sont interpellants : entre 2002 et 2008 en France, le nombre de personnes hospitalisées pour Infarctus du myocarde a baissé dans toutes les classes d'âges chez les hommes : - 5,3% de 35 à 44 ans, - 8,2% de 45 à 54 ans. Sur la même période, il a progressé chez les femmes : + 14,6% de 35 à 44 ans, + 17,9% de 45 à 54 ans (Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire, novembre 2012)

### **Développer une prévention citoyenne**

Pour des raisons culturelles surtout, la prise en charge médicale reste moins bonne que celle de l'homme. Quand une femme ne se sent pas bien et présente un symptôme d'infarctus, son entourage met en moyenne une heure de plus que pour un homme avant d'appeler le SAMU. Une prévention rigoureuse pourrait néanmoins faire reculer le nombre de décès. Elle est d'autant plus importante que les symptômes décrits par les femmes ne sont pas toujours les mêmes que ceux décrits par les hommes. Les médecins doivent être particulièrement vigilants et dépister les principaux facteurs de risque aux trois phases clés de la vie hormonale de la femme : au moment de la mise en place d'une contraception orale, au cours de la grossesse et à la ménopause.

La **Mutuelle Apreva** est partenaire des « Parcours du Cœur » et de la Fédération Française de Cardiologie Nord – Pas de Calais pour diffuser un message de prévention cardiovasculaire vers les femmes.

\* On parle d'infarctus du myocarde lorsqu'une partie du cœur n'est plus approvisionnée en sang et oxygène, parce qu'une des artères du cœur, les coronaires, est bouchée par un caillot de sang ou une plaque de graisse et de cholestérol.

## La Fédération Française de Cardiologie



La Fédération Française de Cardiologie est une association dirigée par des cardiologues bénévoles. Reconnue d'utilité publique, elle mène depuis près de 50 ans des actions sans subvention de l'Etat, grâce à la générosité du public.

### Quatre missions

Mener des actions d'information et de prévention  
Financer et soutenir la recherche en cardiologie  
Inciter à sauver des vies  
Accompagner la réadaptation des cardiaques

### L'Association de Cardiologie Nord – Pas de Calais

Les missions de la Fédération Française de Cardiologie sont coordonnées par 26 associations régionales. L'Association de Cardiologie Nord – Pas de Calais est de loin la plus importante, par son volume d'activité et ses initiatives. 28 clubs Cœur et Santé coordonnent et animent des actions de prévention cardiovasculaire dans les principales villes de la région. 15 d'entre eux proposent en plus une activité de rééducation pour les cardiaques.

### Faire un don

**C'est grâce à vos dons que la Fédération Française de Cardiologie peut continuer à coordonner l'organisation des Parcours du Cœur.**

Par courrier, en envoyant un chèque à l'ordre de la Fédération Française de Cardiologie à l'adresse suivante : FFC, 5 rue des Colonnes du Trône 75012 Paris.

Par Internet sur [www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)

Les donateurs reçoivent en retour un reçu fiscal, qui leur permet de déduire de leur impôt sur le revenu 66% du montant de leur don : un don de 30€ ne coûte en réalité que 10,20€, 60€ que 20,40€, 90€ que 30,60€...

Si vous souhaitez faire un don de temps en devenant bénévole de l'Association de Cardiologie Nord – Pas de Calais, merci de nous contacter au 03 20 44 51 71 ou à [assocardionpc@gmail.com](mailto:assocardionpc@gmail.com)

### Luc-Michel Gorre

Communication de l'Association de Cardiologie Nord – Pas de Calais

06 16 48 13 35

[luc-michel.gorre@orange.fr](mailto:luc-michel.gorre@orange.fr)

### Pr Claire Mounier Vehier

Présidente de l'Association de Cardiologie Nord – Pas de Calais

Cardiologue au CHRU de Lille, chef du service de Médecine Vasculaire et HTA

### Philippe Egu

Délégué régional de l'Association de Cardiologie Nord – Pas de Calais

Coordonne les Parcours du Cœur et les Parcours du Cœur Scolaires pour la région

06 08 52 34 65

[philippeegu@wanadoo.fr](mailto:philippeegu@wanadoo.fr)

### Sylvie Lewandowski

Assistante projets de l'Association de Cardiologie Nord – Pas de Calais

03 20 44 51 71

[assocardionpc@gmail.com](mailto:assocardionpc@gmail.com)

UNIQUEMENT  
PAR  
ABONNEMENT

tous les jours  
sauf le  
dimanche

Mardi  
22  
janvier  
2013

Mon [www.playbacpresse.fr](http://www.playbacpresse.fr)

# Quotidien

ISSN 1258 - 6447

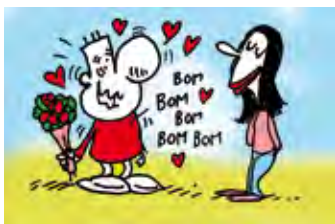
Édition spéciale réalisée en collaboration avec la Fédération Française de Cardiologie

## PROTÈGE TON CŒUR POUR GRANDIR EN BONNE SANTÉ !



© Pressmaster - Fotolia.com

**Le cœur commence à battre bien avant la naissance, quand le bébé mesure 3 centimètres. Et c'est grâce à ses battements que tu es en vie. C'est pourquoi il faut prendre soin de son cœur.**



### SCIENCES p. II

Découvre comment ton cœur arrive à mettre en mouvement le sang dans ton corps.

### RÉFLEXES p. VI

Adopte dès maintenant de bons réflexes pour protéger ton cœur en suivant quelques conseils.

**100 000** C'est le nombre de fois où ton cœur bat en une journée. Au repos, le rythme des battements est d'environ 70 par minute. Il peut en atteindre plus de 200 par minute pendant un effort !



# Un muscle pas comme les autres

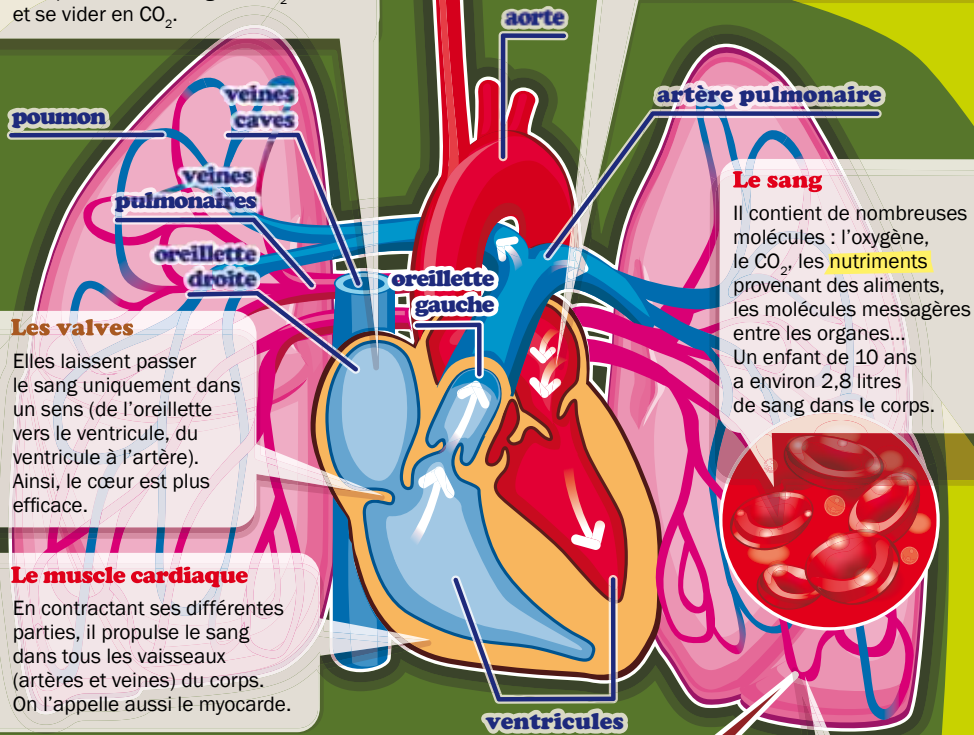
Si l'on peut vivre sans les muscles des jambes ou des bras, il est impossible de vivre sans le cœur. Comme une pompe, il propulse le sang vers tous les organes de l'organisme. Découvre son fonctionnement.

## Partie droite du cœur

C'est la partie qui reçoit le sang pauvre en oxygène (O<sub>2</sub>) et riche en gaz carbonique (CO<sub>2</sub>). Le sang arrive par les veines caves et repart via l'artère pulmonaire vers les poumons où il pourra se recharger en O<sub>2</sub> et se vider en CO<sub>2</sub>.

## Partie gauche du cœur

Le sang riche en oxygène est amené dans cette partie pour être propulsé dans tous les organes du corps. Il sort du cœur par une grosse artère, appelée l'aorte.



**poumon**  
veines caves  
veines pulmonaires

artère pulmonaire

## Les valves

Elles laissent passer le sang uniquement dans un sens (de l'oreillette vers le ventricule, du ventricule à l'artère). Ainsi, le cœur est plus efficace.

## Le muscle cardiaque

En contractant ses différentes parties, il propulse le sang dans tous les vaisseaux (artères et veines) du corps. On l'appelle aussi le myocarde.

## Le sang

Il contient de nombreuses molécules : l'oxygène, le CO<sub>2</sub>, les nutriments provenant des aliments, les molécules messagères entre les organes... Un enfant de 10 ans a environ 2,8 litres de sang dans le corps.

## Les capillaires

Ces vaisseaux ont des diamètres aussi fins que ceux des cheveux. On les trouve dans les zones où se font les échanges d'O<sub>2</sub> et de CO<sub>2</sub>.

Textes : C. Pinault - Illustrations : Kilia

**Organe** : partie du corps qui a une fonction bien particulière (ex : poumon).

**Oxygène** : gaz que l'on respire et qui est essentiel pour fabriquer de l'énergie.

**Gaz carbonique** : gaz rejeté par l'organisme quand on respire.

**Nutriment** : élément venant de la nourriture, utile pour le corps.

## CONTEXTE

**Effort** - Le cœur joue un rôle majeur quand on se dépense. C'est pour cela que lorsqu'on fait un effort physique, on le sent battre très fort.

**Interview** - Hervé Douard est cardiologue au centre hospitalier universitaire de Bordeaux (33). Il nous explique ce qu'il nous arrive quand on fait du sport.



# Tous les sports sont bons pour la santé !

➔ **Que se passe-t-il dans le corps lorsqu'on fait un effort physique ?**

**H. Douard** : Les muscles ont besoin de plus d'énergie, donc de plus d'oxygène. Pour cela, il faut que le sang circule plus vite dans le corps.

**Comment le cœur arrive-t-il à s'adapter ?**

Lorsqu'on fait un effort physique, le nombre de battements par minute augmente ainsi que le volume de sang éjecté à chaque contraction : les ventricules et les oreillettes se contractent encore plus fortement. Ces 2 changements

“ **L'activité physique pratiquée à l'école n'est pas suffisante.** ”

ont pour effet d'augmenter le **débit** du cœur. Au repos, il propulse 5 à 6 litres de sang par minute dans le corps. Cela peut monter, pendant l'effort, jusqu'à 20, voire 30 litres chez les athlètes de haut niveau !

**En quoi pratiquer un sport est-il bénéfique pour la santé ?**

Chez les adultes, cela diminue le risque de développer une maladie **cardio-vasculaire** et certains **cancers**. Pour

❓ **Qu'est-ce qu'une courbature ?**

C'est une douleur ressentie dans les muscles après avoir fait trop de sport.

## INTERVIEW



## COMPRENDRE

**Être bien dans son corps et dans sa tête**

Faire du sport est très important pour le bien-être. Cela permet de s'épanouir psychologiquement, en particulier chez les jeunes. On remarque que les enfants qui font du sport sont moins atteints de dépression que les autres. De plus, c'est un moyen de se faire des amis, grâce aux sports collectifs, par exemple. Et cela est fondamental pour être bien dans sa peau. Il ne faut donc pas hésiter à profiter du samedi ou du mercredi pour participer à une activité sportive.

les enfants, faire du sport aide à avoir une bonne hygiène de vie. C'est pendant l'enfance qu'on peut développer le goût de l'effort et se passionner pour un sport particulier. Si ce goût se poursuit à l'âge adulte, le cœur grandit en bonne santé.

**Y a-t-il des sports meilleurs que d'autres pour le cœur ?**

Tous les sports sont bons pour les jeunes. L'important est de privilégier ceux qu'on aime. Il faut savoir que l'activité physique pratiquée à l'école n'est pas suffisante pour les jeunes. L'idéal est de faire au moins 3 séances d'1 heure de sport par semaine pour bien se dépenser !  
*Propos recueillis par C. Pinault.*

**Débit** : quantité de sang qui coule en un temps donné.

**Cardio-vasculaire** : qui concerne le cœur et les vaisseaux (veines et artères).

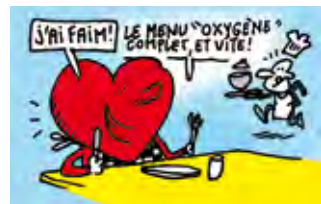
**Cancer** : maladie très grave.



12/8

ces chiffres indiquent la pression normale du sang dans les artères. Le médecin la mesure avec un appareil qui gonfle autour de ton bras.

Un cœur gourmand



**Le cœur est un muscle très gourmand en énergie** : il utilise à lui seul 10 % de l'oxygène contenu dans le sang pour ses contractions ! Pourtant, avec ses 200 grammes (pour un enfant de 10 ans), il ne représente qu'environ 0,5 % du poids du corps.

Au service du cœur



**La Fédération Française de Cardiologie (FFC) se bat contre les maladies du cœur.** Elle aide les malades, mais aussi les chercheurs pour qu'ils trouvent des traitements. La FFC informe également sur les comportements qui mettent le cœur en danger.

**Prédisposition (ici)** : tendance à développer une maladie particulière.  
**Toxique** : mauvais pour l'organisme.

# Un bon cœur, ça se construit !

➔ **Avoir un cœur qui fonctionne bien toute la vie est vital.** Il existe des maladies qui empêchent le cœur de jouer son rôle à fond. Certaines sont dues à des malformations ou à des **prédispositions**. Contre cela, on ne peut rien. En revanche, des comportements peuvent abîmer les artères qui font marcher le cœur : les cigarettes et les aliments trop riches en graisse. Mais il est facile d'éviter ces dangers.

**Un poison**  
 Le tabac est **toxique** pour les poumons et agit aussi sur le cœur : il modifie le rythme des battements et, à chaque cigarette, provoque de brusques rétrécissements des artères. À la longue, fumer détériore également la paroi des artères. En plus, dans la fumée se trouve un gaz toxique, le monoxyde de carbone (CO). Il prend la place des molécules d'oxygène dans le sang. Cela a pour conséquence d'étouffer les cellules, qui n'ont plus assez d'oxygène pour respirer. Un véritable poison ! On estime l'espérance de vie d'un fumeur réduite de 10 ans par rapport à celle d'un non-fumeur.

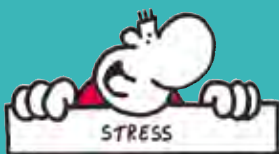


❓ **Vrai ou faux ? La charcuterie est bonne pour le cœur.**

Faux. Il faut éviter la viande grasse.

**Mauvaises graisses**  
 Certaines graisses, appelées mauvais cholestérol, proviennent des aliments gras, comme les pâtisseries, le beurre, la pâte à tartiner, etc. Elles ont des effets négatifs sur les vaisseaux sanguins car elles forment des plaques qui se collent à la paroi des artères. Le cœur doit alors fournir plus d'effort pour propulser le sang et cela le fatigue. Les plaques peuvent même boucher totalement les artères. Pour éviter cela, il faut privilégier les graisses d'origine végétale comme l'huile d'olive.

## LE MOT DU JOUR



C'est l'état de l'organisme lorsqu'il est soumis à de fortes pressions (contrôles, devoirs, peur...). À petites doses, il est utile car il permet de réagir rapidement. Mais trop de stress provoque de la colère, du découragement. Et c'est mauvais pour le cœur !



## 0 cigarette, 5 fruits et légumes, 60 min de sport = un cœur solide

➔ **Pour avoir un corps et un cœur en bonne santé,** il faut faire du sport et se dépenser au moins 3 heures par semaine (*lire interview p. III*). Mais ce n'est pas tout ! Quelques mesures s'imposent, même à ton âge : les bonnes habitudes se prennent tôt !

**0 cigarette !**  
 Ne te laisse jamais tenter par la 1<sup>re</sup> cigarette. En plus d'être toxique, elle te rendra accro : une fois que l'on commence, il est très difficile de s'arrêter. Et la liste des autres désagréments est

longue : mauvaise haleine, dents jaunes... et fumer coûte très cher.

**Des repas équilibrés**  
 L'idéal est d'éviter de manger des aliments trop sucrés (comme les gâteaux) et trop gras. Pour te concocter des menus équilibrés, mélange des féculents (riz, pâtes...) à des légumes. Il est recommandé de manger 5 portions de fruits et légumes par jour (*lire ci-dessous*). En plus d'être variés, ils sont excellents pour la santé, grâce aux vitamines et aux **fibres**. Et pour l'énergie, ajoute du poisson ou des viandes maigres.

### MANGER 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR ? TROP FACILE !

**Pour remplir à bien ta mission « 5 portions de fruits et légumes par jour », voici quelques idées :**

**Au petit déjeuner :** prépare-toi un milk-shake maison en mixant 1 yaourt, 1 banane et 1 cuillère de miel. Tu auras ainsi combiné un produit laitier et un fruit. L'avantage : c'est rapide à boire et ça tient bien au corps !

**Au déjeuner :** commence ton repas par des crudités, elles te permettront de caler un peu ton estomac et de ne pas te jeter sur le plat principal.

**Au goûter :** un petit creux au retour de l'école ? Pense aux fruits de saison ou aux compotes



qui te permettront de tenir jusqu'au dîner.

**Au dîner :** tu peux dire à tes parents de mettre des petits croûtons ou du fromage râpé dans la soupe. Les gratins de légumes-pommes de terre sont également l'occasion de manger des légumes avec plaisir.

## À TOI DE JOUER



**Sais-tu à quelle fréquence bat ton cœur ? Pour le savoir, fais cette petite expérience.**

Prends ton **pouls** en posant tes doigts à la base du cou ou sur ton poignet : tu sentiras les battements de ton cœur. Compte combien il y en a pendant 15 secondes et multiplie ce chiffre par 4 : tu obtiens ton rythme cardiaque. Refais la même chose juste après avoir sauté 20 fois de suite le plus haut possible et compare les 2 résultats.

**Voici un autre calcul utile pour savoir quel doit être le rythme maximal de ton cœur :**

soustrais au nombre 220 la valeur de ton âge. Ainsi, si tu as 10 ans, ton cœur peut atteindre les 210 battements par minute.

Le rythme cardiaque d'un enfant de 10 ans est d'environ 80 battements par minute. En grandissant, il diminue et se stabilise aux environs de 70, voire moins si tu deviens un grand sportif !

**Fibre** : substance non digérée mais utile au corps.

**Pouls (prononcer « pou »)** : battement du sang dans une artère, que l'on sent en touchant la surface de la peau.



1 500 000

euros ont été récoltés en 2011 par la FFC pour aider les chercheurs qui travaillent sur les maladies du cœur.

Motive tes parents !



Au travail, ils restent souvent assis toute la journée. Alors profite du week-end et des vacances pour faire des activités sportives avec eux. Ce sera bon pour le cœur de chacun !

Sport : ne pas trop forcer



Lorsque tu fais de l'exercice, va à ton rythme, sans essayer de battre des records. Quand tu bouges, tu transpires. Pour compenser cette perte, bois de l'eau régulièrement. Fais aussi des pauses, afin de permettre à ton cœur de battre moins vite. Son rythme doit diminuer d'au moins 30 battements en 3 minutes.

**Défibrillateur** : machine qui donne un choc au cœur pour qu'il se remette à battre.



**LA PHOTO DU JOUR** Chaque année, la FFC invite tous ceux qui le souhaitent à découvrir le plaisir de bouger leur corps lors des Parcours du Cœur. Des activités sportives sont prévues, ainsi que des rencontres avec des spécialistes du cœur. Renseigne-toi sur [www.fedecardio.org/](http://www.fedecardio.org/) et lis la page VIII.

Le mot anglais du jour : **Heart**

# Apprends les gestes qui sauvent !

➔ Tu peux agir pour aider à sauver la vie d'une personne qui fait un arrêt cardiaque. Il existe en effet des réflexes faciles à connaître. Jacques Mansourati, secrétaire général de la FFC, te les explique.

**Un arrêt cardiaque, c'est quoi ?**  
J. Mansourati : Lorsque le cœur de quelqu'un s'arrête de battre, la personne tombe, ne respire plus et perd conscience.

**Quel est le premier réflexe ?**  
Il faut prévenir très rapidement un adulte (un parent, un voisin...). Ensuite, compose le 15 pour appeler les secours, ils t'expliqueront alors ce que tu dois faire.

**Quels sont les gestes à connaître ?**

Si tu sais où se trouve un



**défibrillateur**, demande à l'adulte de l'utiliser. S'il sait pratiquer un massage cardiaque, il peut aussi le faire, en appuyant fort et environ 100 fois par minute sur la cage thoracique. Il ne faut pas avoir peur de casser un os, si ça peut sauver la vie de la victime. Tu peux, dès 10 ans, apprendre les gestes de secours en suivant une formation à la Croix-Rouge, par exemple. On en propose aussi aux Parcours du Cœur scolaires (*lire p. VIII*).

À quoi correspond le numéro d'urgence 15 ?

Au SAMU (service d'aide médicale urgente).

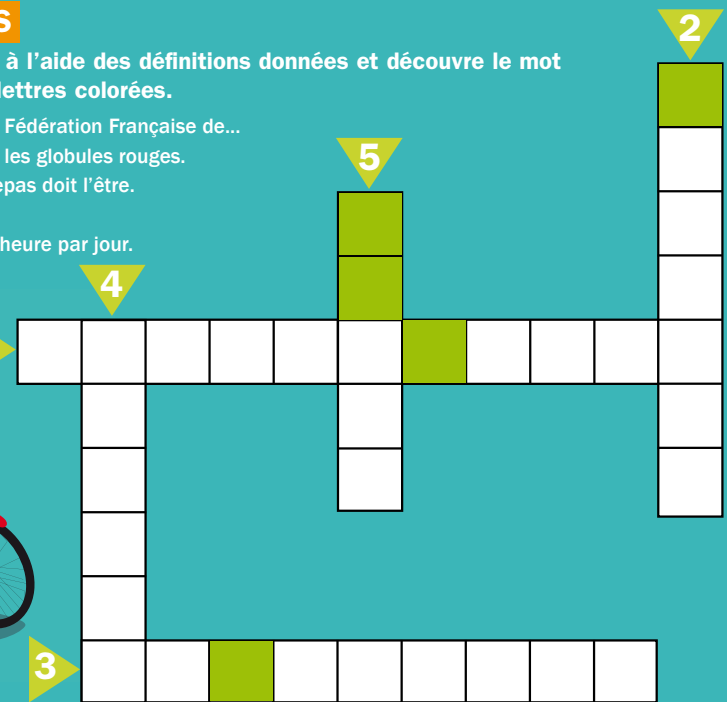


# Teste tes connaissances à travers ces jeux !

## MOTS CROISÉS

Remplis cette grille à l'aide des définitions données et découvre le mot mystère grâce aux lettres colorées.

- 1 - Le sigle FFC signifie Fédération Française de...
- 2 - Il est transporté par les globules rouges.
- 3 - Pour être sain, un repas doit l'être.
- 4 - L'aorte en est une.
- 5 - Ce qu'il faut faire 1 heure par jour.



## MOT CACHÉ



Mot mystère : PULS (1 - cardiologie, 2 - oxygène, 3 - équilibre, 4 - artère, 5 - sport).

## EXPRESSIONS

Relie les expressions utilisant le mot « cœur » à leur signification.

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 - Avoir un cœur d'artichaut   | A - Confier ses sentiments     |
| 2 - Avoir le cœur sur la main   | B - Être un séducteur          |
| 3 - Être un bourreau des cœurs  | C - Être généreux              |
| 4 - Mettre du baume au cœur     | D - Réconforter                |
| 5 - Ouvrir son cœur à quelqu'un | E - Tomber facilement amoureux |



Réponses : 1/E ; 2/C ; 3/B ; 4/D ; 5/A.

# Les Parcours du Cœur

## Concours de classe



La Fédération Française de Cardiologie vous propose de faire participer vos élèves aux Parcours du Cœur, le vendredi 5 avril 2013. L'an passé, plus de 2 700 classes ont bougé pour leur cœur. À vous de jouer !

Pour faire participer votre classe ou votre école, c'est très simple : le 5 avril prochain, organisez des activités sportives (courses, jeux, randonnées, etc.), un goûter équilibré, ou toute autre action de sensibilisation au message « 0-5-60 » (jamais de cigarette, 5 fruits et légumes par jour, 60 minutes d'activité physique quotidienne).

Date limite d'inscription :  
25 février 2013

### Plus de renseignements ?

Rendez-vous sur le site de la FFC :  
[www.fedecardio.org/parcoursducoeur-scolaire](http://www.fedecardio.org/parcoursducoeur-scolaire)



### En bonus pour les classes du CM1 à la 3<sup>e</sup> : contribuer au Petit Livre Blanc du Plan Cœur !

Chaque élève imagine une mesure à mettre en œuvre pour diminuer le nombre de maladies cardio-vasculaires (prévention, sensibilisation, accompagnement des malades...).

Elles seront regroupées dans un Petit Livre Blanc pour un Plan Cœur, qui sera remis aux pouvoirs publics pour mettre en place une politique de diminution des maladies cardio-vasculaires.

Chaque contribution doit être envoyée avant le 30 avril 2013 à la FFC.



© RA Sildio - fotolia.fr

## Pour t'abonner à **Mon Quotidien**

C'est simple  
va vite sur



[www.playbacpresse.fr/FFC2](http://www.playbacpresse.fr/FFC2)

Mon Quotidien, c'est chaque jour 10 minutes de lecture.

## Mon Quotidien playBac

Play Bac Presse SARL, 14 bis, rue des Minimes,  
75140 Paris Cedex 13. Tél. : 03 53 01 23 90

ABONNEMENTS : Mon Quotidien - BP 90008 - 59715 Luchaux 9  
Tél. : 0625 083 353 (0,15 € TTC/mn) - Fax : 03 20 42 11 12  
monquotidien@csa.fr

Abonnements en Suisse : [abonnement@playbac.ch](mailto:abonnement@playbac.ch) Abonnements en Belgique : [abonnement@playbac.be](mailto:abonnement@playbac.be)

Directeur de la publication : A.-L. Plantinga  
Réd. en chef technique : V. Gerbet  
Secrétaire de rédaction : M. Le Bretain  
Rédaction : C. Privat  
Iconographe : J. Saint-Paul  
Dessinateur : Yacine  
Correctrice : L. Louët  
BdL, lecteurs : Wolfgang - Email : [monquotidien@playbac.fr](mailto:monquotidien@playbac.fr)  
Fabrication/Impression : C. Guillem, S. Parot  
Abonnements : M. Jiliana, A. Sava  
Partenariats : A.-L. Plantinga (01 53 01 24 57)  
CIC : 30066 10808 00010601001 31 - gérant Jérôme Sallet.  
Associés : Play Bac, Financières F. Dufour, G. Burrus, J. Sallet.  
Dépôt légal : novembre 1994. Commission paritaire : 0910C37062.  
Imprimerie : FMS, C. de direction : F. Dufour, J. Sallet.  
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

# Fédération Française de Cardiologie

Reconnue d'utilité publique

## Organiser un Parcours du Cœur Scolaires



## Maladies cardiovasculaires : une grande cause nationale

- Nous sommes tous concernés
- 147 000 décès chaque année en France (soit 400 morts/jour)
- **1<sup>ère</sup> cause de mortalité chez les femmes** (8 fois plus que le cancer du sein), avec **forte progression actuelle**
- **1<sup>ère</sup> cause de mortalité chez les plus de 65 ans**
- Sous-estimées, sous-dépistées, en particulier chez les femmes.
- Dans le Nord - Pas de Calais, **surmortalité de + 30 %**



## La FFC : 50 ans de combat

- En 1964, des cardiologues bénévoles créent la Fondation Nationale de Cardiologie pour lutter contre les maladies cardiovasculaires
- En 1977, elle est reconnue d'utilité publique et devient la Fédération Française de Cardiologie (FFC)
- En 2013, la FFC compte 26 Associations Régionales de Cardiologie, plus de 200 Clubs Cœur et Santé et des milliers de bénévoles
- L'Association de Cardiologie Nord – Pas de Calais est historiquement la plus importante, de par l'ampleur de ses actions, avec 28 Clubs Cœur et Santé et 420 Parcours du Cœur

## Les Parcours du Cœur : un événement unique dans le Nord – Pas de Calais

- 820 Parcours du Cœur en France en 2013, dont 420 dans le Nord - Pas de Calais, pour inciter à pratiquer une activité physique
- Parcours du Cœur scolaires : 80 000 enfants en France en 2013, dont 55 000 dans le Nord - Pas de Calais
- **4, 5 et 6 avril 2014**





- 50 000 affiches et 180 000 autocollants diffusés
- 3 partenaires institutionnels : Région Nord – Pas de Calais, Agence Régionale de Santé, Rectorat de l'Académie de Lille
- 4 partenaires médias : France 3, La Voix du Nord, France Bleu, Weo



## Les Parcours du Cœur Scolaires

- Le vendredi 4 avril 2014
- Pour les écoles, les collèges, les lycées
- Organiser un parcours d'activité physique et en profiter pour faire passer un message santé
- Message : 0-5-60 : 0 cigarette, 5 fruits et légumes/j, 60 mn d'activité physique/j



# 1. Organiser un parcours d'activité physique

- Quelques kilomètres de marche rapide dans la campagne ou dans un espace vert urbain
- Du sport dans un stade
- Des activités physique dans un gymnase ou une salle : gymnastique, jeux de ballons collectifs...



## 2. Donner des conseils santé

- Organiser un goûter équilibré
- Expliquer comment fonctionne le cœur et les artères
- Le pourquoi de l'importance de l'activité physique
- Des conseils simples d'alimentation
- Les méfaits du tabac
- Les documents fournis par la Fédération Française de Cardiologie, en particulier Le Petit Quotidien et Mon Quotidien

## Les collèges et lycées

- Aussi concernés par les Parcours du Cœur Scolaires
- Inscrire le Parcours dans le cadre d'un projet de classe ou de niveau
- Une opportunité de prendre la parole sur la santé



## Aller plus loin

- Un concours de dessins pour les écoles primaires  
Sensibiliser les enfants au fait que leur cœur est précieux et qu'ils doivent en prendre soin  
Dessins à renvoyer à la FFC Nord – Pas de Calais
- Un concours de nouvelles pour les collèges  
Sur le thème du bien-être  
Sensibiliser les enfants sur le fait qu'ils peuvent être acteurs de leur santé



## Aller encore plus loin

- Utiliser le Parcours du Cœur comme le pivot d'une action de prévention santé, qui s'étale sur plusieurs semaines, en amont et en aval de l'événement. 4 thématiques d'intervention dans les classes :
  - cœur et activité physique
  - alimentation
  - tabac
  - gestes qui sauvent
- Intégrer le Parcours du Cœur dans un projet d'établissements scolaire, pour les groupes scolaires intégrant primaire, collège, lycée.



## Organiser un Parcours pour l'établissement scolaire

- L'établissement organise son propre Parcours du Coeur
- Tous les niveaux scolaires peuvent y participer, avec une implication différente selon les classes
- Les enseignants en EPS organisent un parcours d'activité physique
- Les enseignants et les infirmières scolaires transmettent une information sur le cœur, l'activité physique, la santé, l'alimentation, l'hygiène de vie
- Les parents d'élèves organisent un « village santé »
- C'est une coproduction qui peut s'inscrire dans le projet de prévention-santé du groupe scolaire



## Les Défis Parcours du Cœur

- « Le Parcours du Cœur est gratuit, mais la prévention a un coût. Merci d'aider la Fédération Française de Cardiologie en faisant un don »
- Un système de collecte de fonds « Les Défis Parcours du Cœur »
- Les personnes qui le souhaitent demandent à leurs proches de les encourager dans leur Parcours du Cœur pour la FFCardiologie
- Objectif : trouver 5 contributeurs
- Un dépliant explicatif
- Une page perso sur [alvarum.com](http://alvarum.com) pour les réseaux sociaux



## Un enthousiasme régional !



## Un enthousiasme régional !



## Les Trophées Parcours du Coeur

- 32 nominés pour 11 Trophées,  
pour valoriser les initiatives !





## S'inscrire avant le 10 janvier 2014

Remplir le bulletin d'inscription en ligne sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org) pour :

- Bénéficiaire de l'assurance Fédération Française de Cardiologie
- Avoir des conseils d'organisation
- Recevoir un kit d'animation
- Etre répertorié sur la liste des Parcours du Cœur Scolaires

**Inscrivez-vous dès aujourd'hui !**

**Luc-Michel Gorre, Communication et Partenariats**

**06 16 48 13 35**

**luc-michel.gorre@orange.fr**

**Philippe Egu, Délégué Régional**

**Sylvie Lewandowski, Assistante Projets**

**03 20 44 51 71**

**assocardionpc@gmail.com**



## Des parcours à prendre et reprendre en cœur

C'est l'occasion de l'année pour se remettre à pratiquer une activité physique : le week-end prochain, plus de 450 Parcours du Cœur sont proposés par la Fédération régionale de cardiologie aux habitants de la région. 100 000 participants sont attendus, nombre auquel viennent s'ajouter les 50 000 scolaires qui ouvriront la voie dès vendredi.

On ne le répètera sans doute jamais assez. Dans le Nord - Pas-de-Calais, la surmortalité liée aux maladies cardio-vasculaires est de 27 % supérieure à la moyenne nationale. Et les femmes ne sont pas en reste, elles qui meurent huit fois plus d'une maladie cardio-vasculaire que d'un cancer du sein. Face à ces lourdes pathologies, la pratique d'une activité physique associée à des règles d'hygiène de vie peu contraignantes finalement – pas de cigarette ; 5 fruits et légumes par jour – représente des gestes de prévention très efficaces.

Encore faut-il franchir le pas et s'engager résolument à effectuer quelque 30 minutes d'activité physique, au moins 3 à 4 fois par semaine. D'où des Parcours du Cœur qui, cette année, s'organiseront autour du thème « sport-plaisir », histoire de transmettre à chacun l'envie de poursuivre sur sa lancée. Durablement.

### Des villages santé

En fonction des villes et des lieux d'accueil, les familles pourront s'adonner à la randonnée, au vélo, au roller, à l'escalade, à la marche nordique, au tai-chi, au yoga, au fitness... Autant de formes d'activités physiques permettant à des jeunes, à des adultes ou personnes plus âgées de pouvoir entrer dans le cercle vertueux du « bouger pour aller mieux ».

Quelques villages santé implantés dans différents points de la région (lire le programme au centre de ce supplément) proposeront des dépistages de facteurs de risque que sont l'hypertension artérielle, le diabète, le cholestérol...

Pour faire passer au mieux le message de la prévention, la Fédération française de cardiologie a créé des coaches numériques ! Si, si... A commencer par une application pour les téléphones mobiles baptisée « cardio info », puis un nouveau site Internet (fedecardio.org) avec un test en ligne (et sur mobile) pour mesurer son mode de vie et, enfin, une page Facebook avec conseils et sujets d'actualité.

### Un record

Tous les outils sont donc présents pour que le rendez-vous des Parcours du Cœur remporte cette année encore un succès qui ne se dément jamais.

D'ailleurs, le Nord - Pas-de-Calais concentre à lui seul près de la moitié de tous les Parcours du Cœur organisés en France. Proportion qui passe à 60 % si l'on ne prend en compte que les seuls scolaires. Cela notamment grâce à la collaboration de 400 comités locaux d'organisation et de l'ensemble des bénévoles.

Voilà au moins un record dont la région peut s'honorer.

Les Parcours du Cœur sont organisés ce week-end, le samedi 6 et le dimanche 7 avril, avec plus de 450 manifestations programmées dans la région (détail en pages 4 et 5).

## Pr Claire Mounier-Véhier : considérer l'activité physique comme un médicament



Je respecte toujours une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.  
PHOTO PHILIPPE PAUCHET



Pr Claire Mounier-Véhier : « Les Parcours du Cœur présentent un bilan plus que positif » sur ces dernières années.  
PHOTO PIB

Présidente de la Fédération régionale de cardiologie, première vice-présidente de la Fédération française de cardiologie et chef de service à l'hôpital cardiologique du CHRU de Lille, le Pr Claire Mounier-Véhier a, depuis bien longtemps, fait de la prévention son cheval de bataille.

Pour elle, pas de faux semblant : les Parcours du Cœur présentent « un bilan plus que positif » sur ces dernières années. De nouvelles motivations sont apparues grâce à la mobilisation des acteurs sur le terrain. Et « la nouvelle gouvernance de la Fédération a donné un nouveau souffle, de nouvelles idées », pour élargir la notoriété de cette manifestation annuelle. Pour preuve, le Parcours du Cœur qui se déroulera cette année en milieu carcéral à Maubeuge.

D'autres exemples ? Claire Mounier-Véhier évoque notamment un concours de dessins auquel participent les écoles ; la remise de trophées régionaux ; des activités physiques plus ludiques comme la marche nordique, des parcours dans les arbres...

Car cette année, la Fédération entend bien mettre l'accent sur l'aspect « plaisir » de la pratique sportive ou physique, gage selon elle d'une poursuite de l'activité au-delà de cette simple journée. Place donc, aux activités plutôt familiales qu'individuelles pour que tous

se retrouvent autour d'une même pratique et créent une émulation propre à un engagement dans le temps.

Le Pr Mounier-Véhier ne veut pas perdre de vue l'objectif de cette journée. Soigner... par anticipation, voire proaction ! Le sport, ou l'activité physique sont, pour elle, « une thérapie psychologique, préventive et curative » qui peut permettre de réduire la prise de certains médicaments. Mieux, même, « il faut prendre l'activité physique comme s'il s'agissait d'un médicament ! ». D'ailleurs, rappelle-t-elle la ville de Strasbourg l'a compris, elle qui rembourse le coût d'utilisation des vélos municipaux comme la « Sécu » rembourse un anxiolytique...

Dans cette démarche de prévention, la femme doit aussi se sentir concernée. Claire Mounier-Véhier explique ainsi qu'après 45 ans, les femmes deviennent plus sédentaires que les hommes et présentent des risques élevés de maladies cardio-vasculaires. « Elles sont mal dans leur corps, bougent moins et mangent plus mal, il faut donc qu'elles se remettent dans un cercle vertueux » dit-elle.

Avec ces conditions : « reprendre doucement pour ne pas se dégoûter, choisir une activité adaptée à ses envies et capacités, et ne pas passer outre un bilan cardiologique » qui écartera tout risque de replacer sa santé dans l'aspiration d'un cercle vertueux.

## Les 10 règles d'or du Club des cardiologues du sport

- 1 - Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort.
- 2 - Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 3 - Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 4 - Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.
- 5 - Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice, à l'entraînement comme en compétition.
- 6 - J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5° C ou supérieures à 30° C et lors des pics de pollution.
- 7 - Je ne fume jamais une heure avant ni deux heures après une pratique sportive.
- 8 - Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9 - Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre et courbatures).
- 10 - Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes).



PHOTO MAX ROSEAU

## Rudi Garcia : « J'essaie d'être présent ce jour-là »



Rudi Garcia et le Pr Claire Mounier-Véhier.  
PHOTO STÉPHANE MORTAGNE

Rudi, vous êtes souvent sollicité pour parrainer des associations. Pourquoi avoir dit « oui » au Parcours du Cœur ?

« Il y a plusieurs raisons. Un, j'ai un ami cardiologue qui s'appelle Tarek Modine, chirurgien au CHRU de Lille. Il m'a sollicité. Deux, parce que c'est un aspect important au niveau de la prévention par rapport à la population. Papa est parti de ça et c'est vrai que j'ai envie que les gens soient informés et puissent veiller à leur santé, notamment en terme de prévention. Je participe à mon modeste niveau à ce que les gens fassent attention à leur santé et à leur cœur. »

Comment voyez-vous ce parrainage ?

« J'essaie d'être présent ce jour-là. Si sur le plan médiatique ça peut les aider à développer la communication, c'est une bonne chose. Pour entretenir son cœur, il faut faire attention à son hygiène de vie et surtout faire du sport. La connotation avec le football est plutôt sympa. Il faut faire un petit peu d'activité physique pour se sentir mieux. Alors, si je peux attirer des personnes fans de sport et de foot, des jeunes pour qu'ils prennent

tout de suite de meilleures habitudes, tant mieux... »

Qu'avez-vous prévu ce jour-là ?

« Chaque année, on voit en fonction du match de L1 qui est programmé. Cette année, ça tombe le week-end où l'on reçoit Lorient, ce qui est très bien. L'année dernière déjà, on avait joué à domicile et j'y étais allé le dimanche matin. On avait fait le tour des stands à la Citadelle, réalisé quelques photos et j'avais discuté avec les personnes présentes pour délivrer des messages de prévention. Le quartier était très vivant, il se prêtait très bien à la manifestation. Ça marchait, ça courait, ça discutait dans tous les sens. »

Arrivez-vous encore à prendre le temps de courir ?

« Oui, il le faut, même si je ne le fais pas assez à mon goût car on n'en fait jamais assez. Je ne participe plus aux séances d'entraînement car j'estime que ce n'est pas mon rôle. Je suis là pour coacher et ne pas être dans le jeu. Je vais courir, même si l'n'y a rien qui remplace le ballon et le fait de jouer avec des équipiers ou des adversaires, car les efforts se font plus naturellement. Pour courir tout seul, il faut se faire violence, mais j'y arrive. »