



Parcours du Cœur 2020 : un événement régional pour donner envie de bouger !

Du 21 mars au 1^{er} juin 2020, les Parcours du Cœur rassembleront près de 300 000 participants dans les Hauts-de-France. Ils proposent de bouger ensemble dans une ambiance conviviale, avec des conseils d'hygiène de vie, pour se donner envie de le faire tous les jours. Vivre plus longtemps en bonne santé, tout en se faisant plaisir au quotidien : c'est la prévention positive !

Les adultes ne donnent pas l'exemple... En France, leur temps passé devant les écrans est passé de 3h20 à 5h07 en moyenne en dix ans, soit une augmentation de 53 %¹. S'il est bon de pratiquer une activité physique, réduire le temps passé assis dans la journée figure parmi les recommandations de Santé publique France. Remplacer 30 minutes de sédentarité quotidienne par 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée réduit de 17 % la mortalité prématurée. Mieux encore : si ces 30 minutes sont employées à une activité physique d'intensité élevée, la mortalité prématurée baisse de 35 %². Par ailleurs, une activité régulière de 150 minutes chaque semaine, soit 5 fois 30 minutes, de modérée à vigoureuse, comme la marche rapide ou le vélo, pourrait suffire à réduire le risque d'insuffisance cardiaque de 31 %³.

« Il ne suffit pas de courir deux heures le week-end pour compenser l'inactivité de la semaine, précise le Pr Claire Mounier-Vehier, présidente de la Fédération Française de Cardiologie Nord – Pas de Calais. 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. »

¹ Etude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban 2014-2016). Volet Nutrition. Chapitre Activité physique et sédentarité, Santé publique France, Septembre 2017

² Etude réalisée auprès de 7 999 Américains de plus de 45 ans par le Columbia University Irving Medical Center, publiée le 14 janvier 2019 dans la revue scientifique American Journal of Epidemiology

³ Etude Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC), Université Johns Hopkins à Baltimore Etats-Unis, sur un échantillon de 11 351 participants âgés en moyenne de 60 ans et sans antécédent de maladie cardiovasculaire, publiée dans la revue scientifique américaine Circulation le 15 mai 2018



« 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 la Fédération Française de Cardiologie Picardie. 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 ! »

UNE PARTICIPATION EXCEPTIONNELLE DANS LES HAUTS-DE-FRANCE

560 communes des Hauts-de-France proposeront un Parcours du Cœur du 21 mars au 1^{er} juin prochains. Plus de la moitié des Parcours du Cœur grand public de France se déroulent dans notre région. C'est une mobilisation exceptionnelle, qui en fait le premier événement de prévention-santé de France, en partenariat avec la Région Hauts-de-France et la mutuelle Aprevia groupe Aesio.

Chacun peut trouver le Parcours du Cœur le plus près de chez lui et les activités proposées avec ce lien : www.fedecardio.org/les-parcours-du-coeur

Nés dans notre région, les Parcours du Cœur vont 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.

UNE DEMARCHE CITOYENNE POUR PROTEGER LA SANTE DE NOS ENFANTS

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), trois adolescents sur quatre (11-17 ans) dans le monde n'ont pas une activité physique suffisante. La France est loin de relever la moyenne : le dernier rapport de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) indique qu'à 15 ans, seulement 14 % des garçons et 6 % des filles exercent une activité physique quotidienne en France⁴. Le mode de vie actuel des enfants n'est pas approprié : moins de 40 % d'entre eux se rendent à pied à l'école, tandis que les 13-18 ans passent en moyenne près de 4h30 par jour en semaine devant un écran et près de 6 heures le week-end⁵.

⁴ Panorama de la santé, OCDE, 2016

⁵ Etat des lieux de l'activité physique et de la sédentarité en France, ONAPS, 2017



« *Nous en connaissons les conséquences : depuis 40 ans, les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique⁶, 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. »*

Près de 8 500 classes, de 1 150 établissements scolaires, regroupant environ 230 000 enfants participeront aux Parcours du Cœur Scolaires 2020 dans les Hauts-de-France. 150 collèges et 60 lycées y prendront part.

Les Parcours du Cœur sont une réponse collective à la sédentarité des enfants. Ils impliquent les établissements scolaires dans une action structurante de prévention-santé, en lien étroit avec le Parcours éducatif de santé mis en place par le Ministère de l'Éducation nationale. Pour les écoles, les collèges et les lycées, ils sont l'occasion de s'impliquer dans un projet collaboratif, fédérateur et empathique, réunissant les chefs d'établissements, les enseignants (EPS, SVT, Français, CPE...), les documentalistes, les professionnels de santé scolaire, les membres du personnel (cuisiniers...), les élèves, les parents d'élèves...

LES CHIFFRES DES HAUTS-DE-FRANCE

560 villes et communes organisent un Parcours du Cœur

497 dans le Nord – Pas de Calais, soit 30% des communes des deux départements

58 en Picardie, en progression de près de 20%

Environ 100 000 participants aux Parcours du Cœur grand public

1 400 établissements scolaires organisent un Parcours du Cœur

8 700 classes (+30%)

Dont 1 160 classes en Picardie (+55%)

Près de 250 000 scolaires participants, environ 15 % de l'ensemble des enfants scolarisés dans les Hauts-de-France.

⁶ Research priorities for child and adolescent physical activity and sedentary behavior: an international perspective using a twin-panel Delphi procedure, Grant Tomkinson, 2013



Vous trouverez le Parcours du Cœur le plus proche de chez vous sur www.fedecardio.org

Contact : Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Cœur Hauts de France

06 16 48 13 35 – luc-michel.gorre@orange.fr

