



Parcours du Cœur 2021 : bouger renforce notre immunité!

Les Parcours du Cœur 2021 seront connectés, pour bouger tous ensemble, mais chacun de son côté. Ce challenge individuel et collectif permettra de cumuler un maximum de kilomètres, du 13 mars au 30 avril. Une bonne occasion de bouger, encore plus importante en ce moment pour le moral et la santé.

Face à l'évolution incertaine du contexte sanitaire, les Parcours du Coeur Grand Public 2021 se transforment en Parcours du Coeur connectés. Soutenu par AESIO Mutuelle dans les Hauts de France, le challenge consiste à marcher, courir, faire du vélo sans esprit de compétition, pour cumuler individuellement et chacun à son rythme un maximum de kilomètres qui viendront s'ajouter à un compteur global. Inscriptions sur www.parcoursducoeurconnectes.fr

Du 13 mars au 30 avril, chaque participant inscrit aux Parcours du Cœur Connectés comptabilisera ses pas journaliers et de les ajoutera au compteur collectif pour aller tous ensemble le plus loin possible! Le coût de l'inscription s'élève à 2 € par personne. Les participants recevront des e-dossards et des e-diplômes téléchargeables sur la plateforme.

L'activité physique améliore l'immunité et bouger régulièrement permet d'être plus résistant à toutes les pathologies, y compris au Covid-19. Et si nous sommes atteints, nous avons moins de risques de développer une forme grave. « Une activité physique régulière prévient et limite l'évolution et les complications des maladies chroniques, parfois même les guérit, rappelle Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Cœur Hauts de France. Alors, même en période de restriction de sortie, nous devons trouver le moyen de bouger. Le Parcours du Cœur connecté nous donne une bonne occasion de marcher, courir, pédaler. Rappelons-nous aussi que nous

avons dans notre maison ou notre immeuble un outil précieux : l'escalier. A minima, descendre et monter des marches pendant 15 minutes, trois fois par semaine permet de garder la forme. »

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'avaler 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 la Fédération Française de Cardiologie Picardie. Nous invitons tous les habitants des Hauts-de-France à prendre conscience de l'intérêt de bouger tous les jours de l'année! »

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

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

(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.

« 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. C'est-à-dire qu'ils courent moins vite et moins longtemps. En moyenne, un collégien 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 5 300 classes, de 760 établissements scolaires, regroupant près de 150 000 enfants participeront aux Parcours du Cœur Scolaires 2021 dans les Hauts-de-France.

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'Education 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...

Contact : Luc-Michel Gorre, coordonnateur des Parcours du Cœur Hauts de France 06 16 48 13 35 – luc-michel.gorre@orange.fr

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



⁴ Panorama de la santé, OCDE, 2016

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