

## Les Parours du Cœur pour lutter ensemble contre les ravages de la sédentarité

La sédentarité est une véritable bombe à retardement, dont la crise sanitaire liée au Covid a encore amplifié les effets. Plus que jamais, il est nécessaire d'inciter les habitants de notre Région à pratiquer une activité physique au quotidien et tout particulièrement nos enfants. C'est dans ce contexte que les Parours du Cœur Hauts-de-France remettent leurs Trophées 2021, le samedi 9 octobre à partir de 10h au Nouveau Siècle à Lille. Et lancent les inscriptions pour l'édition 2022. 350 000 personnes avaient participé à un Parours du Cœur en 2019 dans les Hauts de France ! Ensemble, nous pouvons contribuer à faire reculer la sédentarité dans la Région.

Comme l'affirment les députés Régis Juanico et Marie Tamarelle-Verhaeghe dans un récent rapport parlementaire, les ravages de la sédentarité ont encore gagné du terrain avec les confinements liés au Covid, 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.**

« 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 ! C'est encore pire pour les femmes... Elles ne sont que 53% à atteindre les recommandations de l'OMS, et les femmes actives physiquement ont régressé de 10% en dix ans, tout particulièrement les 40-54 ans (-22%). C'est d'autant plus important que le télétravail encourage la sédentarité.

**Il faut se lever au moins 10 min toutes les 2 h pour faire quelques pas** et boire de l'eau, prendre l'habitude de téléphoner debout, par exemple, sortir matin, midi et soir même quand on travaille à la maison.

## 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 : depuis un an, 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 les communes, les associations, les établissements scolaires à organiser un Parcours du Cœur au printemps 2022. Les inscriptions sont ouvertes sur [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)** et se prolongeront jusqu'à mi-janvier, pour obtenir un kit organisateur fourni par la Fédération Française de Cardiologie (affiches, goodies, flyers...). Ensemble, nous pouvons contribuer à faire reculer la sédentarité dans la Région.

## Valoriser et partager les initiatives

Pour faciliter le partage des bonnes pratiques et valoriser les actions remarquables, **les Parcours du Cœur Hauts-de-France récompenseront 15 lauréats parmi 75 nominés. Ils recevront un Trophée 2021 sur la scène du Nouveau Siècle à Lille, le samedi 9 octobre à partir de 10 h.** Les lauréats ont été désignés par le Grand Jury des Parcours du Cœur Hauts-de-France composé de personnalités régionales et de tous les organisateurs d'un Parcours du Cœur ces trois dernières années.

Cet événement rassemblera plusieurs centaines de personnes venant de tous les territoires de la région : élus, responsables associatifs, directeurs d'établissements scolaires, enseignants, acteurs de la santé, du sport et de l'éducation... **Il est ouvert au public.**

Il sera l'occasion de reprendre la parole sur l'importance de pratiquer une activité physique régulière et d'adopter une bonne hygiène de vie.

Invitation et liste des nominés

<https://nord-pas-de-calais.fedecardio.org/evenements/remise-des-trophees-parcours-du-coeur-hauts-de-france-2021/>

## 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-Vehier, 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'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 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 ! »*

## Les Parcours du Cœur : un événement régional d'actualité

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.

**En 2019, 350 000 personnes ont participé à un Parcours du Cœur dans les Hauts de France.** 550 communes des Hauts-de-France ont organisé un Parcours et ont rassemblé environ 100 000 participants. 8 700 classes de 1 400 établissements scolaires des Hauts-de-France ont participé à un Parcours, soit près de 250 000 enfants.

Nous espérons en 2022 retrouver ces chiffres de participation, voire les dépasser.

### **Nous sommes tous acteurs de notre santé**

#### *Contact*

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

*luc-michel.gorre@orange.fr*

*06 16 48 13 35*