

On bouge avec les Parcours du Cœur Hauts-de-France !

L'activité physique est la grande cause nationale 2024, avec l'objectif de nous faire bouger plus, au moins 30 minutes par jour. C'est le moment où jamais de participer à un Parcours du Cœur : ils seront plus nombreux que jamais dans toute la Région, du 1^{er} avril au 30 juin : 610 pour le grand public et 825 pour les scolaires. Il y en a forcément un près de chez vous !

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

Toujours plus de Parcours du Cœur près de chez vous !

Une participation record à l'édition 2024, avec un nombre de Parcours du Cœur encore jamais atteint !

- 610 villes et communes des Hauts-de-France organiseront un Parcours du Cœur Grand public entre le 1^{er} avril et le 30 juin 2024, soit une progression de près de 25 % par rapport à l'an dernier. C'est une vraie mobilisation de la Région contre la sédentarité.
- 825 Parcours du Cœur scolaires seront organisés. Ils réuniront près de 10 000 classes : une progression de + 20 % par rapport à l'édition 2023, avec une hausse particulièrement forte en Picardie : +60% ! Près de 1 500 établissements scolaires seront impliqués.
- Près de 350 000 personnes participeront à un Parcours du Cœur dans les Hauts-de-France en 2024, dont 250 000 enfants, soit environ 25 % des élèves scolarisés dans notre région.

Ne pas bouger assez : un risque pour la santé de 95 % des adultes

95% des adultes sont exposés à un risque sanitaire par manque d'activité physique ou un trop long temps passé assis
80% des 11-17 ans sont en dessous des seuils d'activité physique recommandés par l'OMS 2020

66% des adolescents font face à un risque sanitaire préoccupant du fait de la combinaison entre la trop grande inactivité et la dépendance aux écrans
50% des jeunes entre 16 et 30 ans déclarent passer plus de 6 heures devant les écrans
12h est le temps assis d'un adulte dans une journée de travail

Face à ce scénario inquiétant, il n'y a pas de fatalité. Une somme conséquente d'études scientifiques l'atteste. L'activité physique et sportive est la meilleure solution en prévention primaire.

Pratiquer une activité physique régulière diminue les risques de développer une pathologie chronique de 20 à 30% (infarctus, AVC, Alzheimer, cancer...). Aux côtés d'autres traitements classiques, elle est fondamentale pour combattre toutes les pathologies. Elle est le meilleur des « médicaments » pour combattre le stress et la dépression.

Le capital santé de nos enfants en grand danger

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. 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...

30 minutes d'activité physique par jour

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

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

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

Bouger un peu chaque jour

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

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

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

Un test très simple : l'escalier

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

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

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

Un événement de lancement des Parcours du Cœur en Picardie est organisé à Amiens, le samedi 30 mars, place de l'hôtel de Ville et place Gambetta, de 13h à 17h, avec de nombreuses animations activité physique et prévention santé.

Les Parcours du Cœur Hauts-de-France sont organisés avec le soutien de la Région Hauts-de-France.

Contact

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

06 16 48 13 35

www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

J'aime mon cœur,
je participe.

1^{er} du
30 au
juin
2024

LES
PARCOURS
DU
Cœur
Hauts-de-France

www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr

Soutenu par

GOUVERNEMENT
L'État
Le Sport
Pratiqué

Région
Hauts-de-France

peep
famf
apf
USSEL
USEP
UNSS

ars
ACADÉMIE
SPORTS
bleu
wéo
Courrier
picard
Le
Club
Nord
3 hauts-de-france