

COMMUNIQUE DE PRESSE  
Paris, le 06 février 2008

## **Les Parcours du Coeur : rendez-vous les 26 et 27 avril prochains dans toute la France pour bouger et protéger son coeur !**

**Parce que pratiquer une activité physique régulière diminue de 50 % les risques de maladies cardiovasculaires, la Fédération Française de Cardiologie organise pour la 33ème année consécutive les Parcours du Coeur dans toute la France. Courir, marcher, rouler... peu importe ses préférences, l'essentiel est de bouger régulièrement pour protéger son coeur.**

A tous les âges, pratiquer une activité physique régulière pour prévenir les maladies cardiovasculaires

Le développement de la sédentaire allié à une alimentation plus riche (en sucres, graisses, sel...) nous expose tous au risque cardiovasculaire. Avec près de 150 000 décès par an, les maladies cardiovasculaires restent une des premières causes de mortalité en France.



C'est pourquoi changer ses habitudes au quotidien pour adopter un style de vie plus actif devient une nécessité. Un mode de vie appliqué par 63 % des Français\* qui disent pratiquer une activité physique régulière. **Un tiers n'a donc pas encore mesuré les risques de la sédentarité pour leur coeur.**

Pourtant, l'activité physique accroît le bien être, réduit le stress, améliore la fonction cardio-respiratoire, augmente le niveau d'énergie, aide à atteindre et maintenir un poids adéquat... autant de bienfaits qui renforcent le coeur et permettent de le maintenir en bonne santé.

Pratiquer une activité physique régulièrement – 3 à 4 fois par semaine - doit devenir un réflexe pour protéger son coeur et réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

L'activité physique est accessible à tout le monde. Des moyens très simples existent pour demeurer actif comme monter les escaliers, marcher tous les jours...

\*enquête FFC/TNS Healthcare – avril 2007



Association de Cardiologie Ile-de-France

Les Parcours du coeur 2008, 100 000 personnes se retrouveront pour bouger leur coeur !

Parrainés par Stéphane Diagana, ancien champion du monde du 400 m haies et du 4 x 400 m plat et président de la Ligue nationale d'athlétisme (LNA), les Parcours du Coeur ont pour objectif de **promouvoir l'activité physique régulière et adaptée tout au long de la vie pour garder son coeur en bonne santé.**

Les 26 et 27 avril prochains, dans toute la France, les organisateurs de Parcours du Coeur bénévoles invitent petits et grands à se bouger en famille ou entre amis sur le Parcours du Coeur le plus proche de chez eux.

L'occasion pour chacun de tonifier son coeur et de se faire plaisir.

De nombreux professionnels de santé seront présents pour apporter conseils et informations sur les maladies cardiovasculaires et le meilleur moyen de les prévenir.

Un don libre et symbolique est demandé à chaque participant car la FFC finance ses actions uniquement grâce à la générosité du public.

### **Les Parcours du Coeur à Paris, rendez-vous sur le Parvis de l'Hôtel de Ville pour un week end détente**

Durant deux jours, la Fédération Française de Cardiologie invite gratuitement les Parisiens sur son village de 2 500 m<sup>2</sup>. A cette occasion, ils pourront bouger librement et de multiples façons : à pied, en vélo, en rollers, sur une structure d'acrobranche, sur un tatami de Tai-chi ou un tapis de gymnastique.

L'occasion aussi de découvrir de nouveaux sports « à la mode » comme la le Nordic Walking, le VTT trial... Des coachs sportifs seront à disposition pour répondre aux questions de chacun et établir des programme personnalisés\*.

\* Programme sous réserve de modifications.

En 2007, près de 900 villes ont participé aux Parcours du Coeur et plus de 90 000 personnes ont marché, couru, roulé... pour la santé du coeur.

**Pour connaître le Parcours du Coeur le plus proche de chez vous, connectez-vous sur le site Internet**

**[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com) ou appelez au 0 825 00 15 18 (0.15 TTC / MN)**

### **Contact**

#### **Club cœur et santé**

Association de Cardiologie Ile-de-France Hôpital Broussais 96 rue Didot 75014 Paris  
01 44 53 44 53 - [assocardio.idf@wanadoo.fr](mailto:assocardio.idf@wanadoo.fr)

**Pour connaître le Parcours du Coeur le plus proche de chez vous, connectez-vous sur le site Internet**

**[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com) ou appelez au 0 825 00 15 18 (0.15 TTC / MN)**