

Parcours du Cœur 2009

Samedi 28 mars

10h00 – 18h00

Jardin du mail

Bougez pour votre cœur !



Association de Cardiologie **Anjou - Maine**



www.angers.fr

Sommaire :

Le Parcours du Cœur	p.4
Le programme du 28 mars	p.6
Les partenaires	p.7
Le communiqué de presse national	p.8
L'activité physique pour un cœur, un corps et un moral en bonne santé	p.9
La Fédération française de cardiologie	p.10
Fiche 1 : risque cardiovasculaire et activité physique : quelques chiffres	p.11
Fiche 2 : les bénéfices de l'activité physique	p.12
Fiche 3 : Sébastien, Judith, Martine... à chacun son rythme	p.14
Contacts	p.16

COMMUNIQUE DE PRESSE

Le Parcours du Cœur

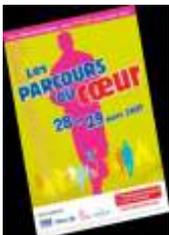
Bougez pour votre cœur !

Le Samedi 28 mars 2009 de 10h à 18h, jardin du Mail, Angers

Le Parcours du Cœur est une manifestation nationale organisée par la Fédération Française de Cardiologie depuis 1975, ayant pour objectif de promouvoir auprès du public l'importance de pratiquer une activité physique tout au long de sa vie pour garder un cœur en bonne santé et ainsi lutter contre les maladies cardiovasculaires, 2^e cause de mortalité en France (28,4% des décès), après les cancers (29,16%), et responsables de 150 000 décès chaque année.

L'activité physique assure un rôle bénéfique dans la prévention de la prise de poids, de l'ostéoporose. L'activité physique contribue au lien social, à la réduction du stress et au bien-être en général. Cela peut prendre des formes peu contraignantes. C'est ainsi que le programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande un minimum d'activité physique, équivalent à 30 minutes de marche rapide chaque jour ainsi qu'une alimentation équilibrée pour lutter contre la sédentarité et la prise excessive de poids.

On estime qu'en France, 20 à 50 % d'adultes n'atteignent pas le niveau d'activité physique recommandée par le PNNS.



Sans contrainte, l'activité physique peut s'intégrer dans son quotidien :

- prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur,
- faire des trajets courts à pied plutôt qu'en voiture,
- descendre d'un arrêt de bus plus tôt,
- accompagner vos enfants à l'école à pied;
- profiter de la pause déjeuner pour sortir marcher 15 minutes...

En 2009, la Fédération Française de Cardiologie mène campagne sur le thème de « **arrêt cardiaque : 1 vie = 3 gestes** ».

Ces 3 gestes consistent en : **appeler** (le 15, samu), **masser** (massage cardiaque), **définir** à l'aide d'un défibrillateur automatique, dont l'installation sur de nombreux sites de la ville se poursuit.

L'an passé, 948 villes ont organisé un parcours du cœur. Près de 143 000 personnes ont participé aux animations. L'ambassadeur des Parcours du Cœur est Stéphane DIAGANA.

Angers s'associe pour la 7^{ème} fois à cette journée de sensibilisation.
Avec ses nombreux partenaires, la Ville offre aux angevins l'accès à ces messages.

Ce samedi 28 mars 2009, au jardin du Mail, tout au long d'un parcours, les participants trouveront des animations qui valorisent une pratique de prévention des maladies cardiovasculaires. Le collectif organisateur propose de réunir dépistage / informations et préventions / animations physiques sur un même site pour une journée.

- 1- un module de dépistage du Laboratoire PFIZER de 10h à 17h
- 2- des stands d'informations et de conseils tenus par les associations locales de prévention, de 10h à 18h.
- 3- des activités physiques et sportives permettant de concrétiser les messages de prévention et proposées par les acteurs angevins

Le module de dépistage, proposé par Pfizer dans le cadre de son engagement à comprendre les problématiques de santé régionale spécifiques se présente sous la forme d'un parcours. Après un questionnaire permettant d'évaluer les facteurs de risques de la personne, chaque étape permet la mesure d'un élément à surveiller (glycémie, cholestérol, Indice de Masse Corporelle). Les étudiants de l'IFSI de Cholet prêteront main forte aux représentants et médecins du laboratoire.

Les stands d'informations permettront d'aborder les questions liées au tabac (risques, sevrage...). Le tabac est le premier facteur de risques des maladies cardiovasculaires. Ils permettront également d'aborder les questions de l'équilibre alimentaire avec des diététiciennes. Des initiations aux gestes qui sauvent seront proposées par le club Cœur et Santé d'Angers.

Les activités physiques et sportives débuteront dès 10h. Elles permettront aux participants de concrétiser les messages de prévention. On y trouve de la marche dynamique, des massages minutes, de l'athlétisme, du speedball, de la relaxation, des démonstrations de danses, des tests d'évaluation de la condition physique.

ATTENTION : Inscription nécessaire pour la randonnée vélo au 02 41 25 72 83.

Le Parcours du Cœur

Samedi 28 mars 2009

Jardin du mail

De 10h à 18h :

C'est de la prévention :

documentation – information – échanges

- Equilibre alimentaire
- Prévention du tabagisme
- Prévention des maladies cardiovasculaires
- Tests respiratoires et sportifs
- Initiation aux gestes qui sauvent

Et des animations physiques et sportives pour tous les âges

- Démonstration de danse à 15h
- Massages minute
- Relaxation
- Marche nordique
- Séances d'entretien physique
- Tests d'évaluation de la condition physique
- Tests équilibre, prévention des chutes
- Athlétisme
- Randonnée Vélo, départ 14h du Stade de la Baumette (rens. et inscriptions au 02 41 25 72 83)

De 10h à 17h :

C'est aussi un dépistage

- Test glycémie capillaire
- Test cholestérol
- Calcul IMC

(Toutes les animations sont gratuites)

Les partenaires et animateurs

du Parcours du Cœur

- La Fédération Française de Cardiologie, l'Association Régionale de Cardiologie Anjou Maine
- Le Club Cœur et Santé
- Le CHU d'Angers
- Le comité Départemental des Maladies Respiratoires (CDMR)
- L'IFSI du CHU de Cholet
- La Caisse Primaire d'Assurance Maladie
- L'Institut inter Régional pour la Santé (IRSA)
- Le laboratoire Pfizer
- EPMM - Sports pour tous
- La Mutualité Française Pays de la Loire
- Harmonie Anjou
- Le Comité Départemental d'Athlétisme
- L'IFEPSA
- La Croix Blanche
- Le Centre Leclerc Albert Camus
- Un relaxologue
- La Ville d'Angers : Directions Santé Publique, Sports et Loisirs, Sécurité Prévention



COMMUNIQUE DE PRESSE
Paris, le 29 janvier 2009

Les Parcours du Cœur : rendez-vous les 28 et 29 mars prochains dans toute la France. Il n'y a pas d'âge pour protéger son cœur !

À tous les âges de la vie, la pratique régulière d'une activité physique est bénéfique pour la santé. Elle diminue de 50 % les risques de maladies cardiovasculaires. Il faut donc favoriser cette « bonne habitude » dès l'enfance et l'encourager tout au long de la vie. Pour la 34^{ème} année consécutive, la Fédération Française de Cardiologie organise les Parcours du Cœur : des conseils de santé et des activités adaptées à tous les âges seront proposés dans près de 1 000 villes ! Le tout dans une ambiance conviviale et familiale.

Enfants, étudiants, adultes, seniors : la santé passe par le sport !

Avec près de 150 000 décès par an, les maladies cardiovasculaires restent l'une des premières causes de mortalité en France. L'accroissement de la sédentarité parmi toutes les tranches d'âge de la population est l'un des facteurs aggravant des risques cardiovasculaires.

- **Faire du sport, des bénéfices dès le plus jeune âge** : le niveau d'activité physique ou sportive moyen des enfants et des adolescents a diminué de 40 % en quelques décennies¹. Leur condition physique et leur capacité aérobie moyenne ont diminué de près de 10 % en 20 ans², ce qui contribue à expliquer l'augmentation de l'obésité infantile. Pourtant les bénéfices du sport sur la santé des enfants sont avérés : ils ont des effets favorables sur le surpoids, le profil lipidique, la pression artérielle et le risque cardiovasculaire. Il est également bénéfique au développement cognitif et à l'apprentissage scolaire.
- **Étudiants, le sport pour lutter contre les addictions** : Seuls 10 à 20 % des étudiants pratiquent une activité physique ou sportive³. Or entre 18 et 25 ans, la pratique régulière d'une activité sportive permet de prévenir certaines souffrances psychiques et les conduites à risque telles que l'addiction au tabac ou à l'alcool.
- **Le sport, un allié contre le stress au travail** : d'après une étude de la commission européenne en 2002, le stress au travail est à l'origine de plus de 50 % de l'absentéisme. L'activité physique ou sportive permet de lutter efficacement contre le stress et les maladies cardiovasculaires, qui touchent particulièrement les actifs, qu'ils soient ouvriers ou cadres.
- **Chez les seniors, la bonne santé du cœur s'entretient grâce au sport** : les plus de 60 ans représenteront 1/3 de la population française d'ici 30 ans. La promotion de l'activité physique est l'une des clés pour agir sur les facteurs de risque qui augmentent avec l'âge comme la surcharge pondérale, l'hypertension artérielle, l'état pré-diabétique. En retardant certains processus délétères liés au vieillissement, l'activité physique améliore considérablement la qualité de vie des seniors.

« À tout âge de la vie, la bonne formule pour prendre soin de son cœur au quotidien est "0 + 5 + 30" : 0 cigarette, 5 fruits et légumes et 30 mn d'activité physique. »
Pr Jacques Beaune, cardiologue, Président de la FFC.

¹ Source, rapport préparatoire de la Commission Prévention, Sport et Santé présidée par le Pr Jean- François Toussaint et réunie d'avril à octobre 2008, p.36.

² Tomkinson 2003.

³ Source, rapport préparatoire de la Commission Prévention, Sport et Santé présidée par le Pr Jean- François Toussaint et réunie d'avril à octobre 2008, p.53.

L'activité physique pour un cœur, un corps et un moral en bonne santé

Le développement de la sédentarité 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.

Changer ses habitudes au quotidien pour adopter un style de vie plus actif est une nécessité. **Au moins un tiers des Français ne pratique aucune activité physique régulière**, il faut donc rappeler son rôle essentiel pour la santé, qui se traduit en années de vie gagnées. La pratique régulière d'une activité physique prévient et améliore certaines pathologies : le diabète, certains cancers, les maladies cardiovasculaires... Elle accroît le bien être, réduit le stress, augmente le niveau d'énergie, aide à atteindre et maintenir un poids adéquat...

L'activité physique, c'est vital pour tous !

À tous les âges, pratiquer une activité physique régulière est essentiel. Pour cela, il existe des sports adaptés correspondant à chaque état de santé, mode de vie ou envies. L'activité physique est accessible à tout le monde. Des moyens très simples existent pour demeurer actif au quotidien comme monter les escaliers, privilégier la marche ou le vélo...

La Fédération Française de Cardiologie

Créée en 1964, la **Fédération Française de Cardiologie** est une association de loi 1901 reconnue d'utilité publique depuis 1977.

Animée par 300 cardiologues bénévoles, elle lutte activement contre les maladies cardiovasculaires, à l'origine de 150 000 décès par an.

La FFC a deux missions principales

- L'information et la prévention des maladies cardiovasculaires ;
- L'aide à la recherche en cardiologie.

La FFC, c'est :

300 cardiologues bénévoles, 26 Associations de Cardiologie régionales, plus de 190 Clubs Coeur et Santé, 1 200 bénévoles, 8 830 participants aux activités de réadaptation dites de phase III.

La FFC ne reçoit aucune subvention de l'Etat, toutes ses actions sont menées grâce aux seuls dons et legs du public.

Risque cardiovasculaire et activité physique : quelques chiffres

Les maladies cardiovasculaires, 2^{ème} cause de mortalité en France

- **1 décès sur 3** est lié aux maladies cardiovasculaires²
- **150 000 décès par an**
- **5 facteurs de risque** : le cholestérol, l'hypertension artérielle, le tabac, le diabète et la sédentarité

Les Français et la sédentarité

- **1 Français sur 3**³ ne pratique pas d'activité physique régulière, contre 1 sur deux en Europe
- **1 Français sur 10** ne fait pas le lien entre activité physique et santé

Les bénéfices d'une activité physique régulière

- **Deux à quatre années de vie gagnée** pour les personnes qui ont une activité physique régulière et modérée (exemple : marche soutenue)
- **Réduction de 30 %** du risque :
 - o de souffrir d'une maladie coronarienne
- et de **50 % du risque** :
 - o d'être victime du cancer du colon
 - o de développer un diabète de type 2

Chaque année - petits et grands – sont sensibilisés aux messages de prévention de la Fédération Française de Cardiologie

- **1975** : 1^{er} Parcours du coeur - 2 villes - 1 500 participants
- **2007** : 32^{ème} Parcours du coeur - 880 villes - 90 000 participants

Les recommandations officielles : **20 à 30 minutes** d'activité physique **3 fois** par semaine au minimum.

Les bénéfices de l'activité physique pour la santé du cœur

Par le Professeur Hervé Douard, Cardiologue, Pessac (33)

Un tiers des Français ne pratique pas d'activité physique régulière. De nombreux indices tendent à montrer une augmentation de la sédentarité à tous les âges et même pour les plus jeunes. Pourtant, on sait aujourd'hui que l'activité physique est un facteur déterminant de l'état de santé des individus. Elle est la meilleure prévention contre les maladies cardiovasculaires.

Quels sont les bienfaits de l'activité physique sur le cœur ?

La pratique d'une activité physique régulière a des bénéfices à la fois directs et indirects. Indirects quand elle diminue les facteurs de risque tels que le mauvais cholestérol, la tension artérielle, le diabète, les tendances tabagiques... Quant aux effets directs sur le cœur, il s'agit **d'une réduction de la fréquence cardiaque au repos**. Soumis à l'effort physique régulier, le cœur a besoin de moins d'effort pour effectuer le même travail car il est plus **puissant**, plus **tonique** et plus **résistant**.

... et sur la santé physique et la santé mentale ?

La pratique régulière d'une activité physique a des effets **très positifs dans la prévention et sur l'évolution d'un certain nombre de pathologies** : le diabète, l'ostéoporose, les atteintes du système ostéo-articulaire, ainsi que sur le risque d'apparition de certains cancers. Elle aide aussi à **prévenir et à contrôler les facteurs de risque** comme l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et l'obésité. Intégrer un exercice physique aux habitudes quotidiennes **améliore la santé mentale** en diminuant l'anxiété et l'instabilité émotionnelle permettant, ainsi, de soulager les dépressions, de favoriser le sommeil et la digestion. Autant de bénéfices qui génèrent **une plus grande sérénité et améliorent la qualité de vie**.

Y'a-t-il des activités physiques meilleures que d'autres pour le cœur ?

On a l'habitude de différencier les activités physiques et sportives en activité d'endurance (marche, course à pied, jogging, roller, cyclisme, natation...) et activité de résistance (muscultation, sports de combat...). On sait que les activités du premier type sont meilleures pour le cœur.

Il est important d'adapter l'activité physique en fonction de l'âge. En effet, c'est un critère très important car les risques cardiaques liés aux sports de résistance s'accroissent avec les années en raison des fortes sollicitations cardiaques qu'ils demandent : par exemple, le squash est souvent cité comme un sport à éviter après 45 ans.

Quel est pour vous le programme idéal ?

Les recommandations officielles recommandent **la pratique de 30 minutes d'activité physique ou sportive au moins trois fois par semaine**. Celles-ci doivent respecter **un certain niveau de fréquence cardiaque** – 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale théorique. Il vaut mieux des activités répétées plutôt qu'une seule séance prolongée hebdomadaire.

Ces prescriptions ne sont pas toujours adaptées à une vie professionnelle prenante mais il vaut mieux essayer de faire une ou deux séances plus courtes en semaine et une autre un peu plus prolongée le week-end.

Cette activité physique passe aussi par **un changement du comportement dans la vie de tous les jours** (éviter les ascenseurs pour un ou deux étages, les escaliers roulants...), privilégier le vélo ou la marche aux véhicules motorisés pour des courses de petite distance. Les salles de sport se sont multipliées depuis quelques années, elles offrent des appareils permettant de travailler en endurance (vélo, tapis, steps...) mais également en résistance (muscultation).

Dans tous les cas, il faut **respecter un échauffement progressif**.

Après un accident cardiovasculaire ou autre problème de santé, le patient peut-il recommencer à exercer une activité physique et dans quelles conditions ?

Après un accident cardiovasculaire, qu'il s'agisse d'un infarctus du myocarde, d'une intervention cardiaque pour pontage ou d'un remplacement valvulaire... les patients doivent toujours **requérir les conseils d'un cardiologue avant de reprendre une activité physique**. Ce dernier proposera au patient de réaliser un test d'effort quelques semaines après cet accident cardiovasculaire afin d'identifier directement ou indirectement les capacités d'endurance et démasquer les anomalies du système cardiovasculaire parfois absentes au repos.

En général, une réadaptation cardiaque adaptée permet de redonner confiance au patient et de montrer qu'il conserve, voire améliore parfois ses capacités d'effort après un petit infarctus (moins de sédentarité, diminution du poids, arrêt du tabac...). **Tout dépend bien sûr de la gravité de la pathologie cardiaque, mais même pour les cas les plus sévères l'activité physique adaptée est toujours conseillée et favorable**. Cette activité physique est toujours couplée à une prise médicamenteuse et à une correction des facteurs de risque existants (tabac, cholestérol, diabète, hypertension artérielle...).

À partir de quel âge l'activité physique doit-elle être diminuée ou modifiée car elle peut avoir des effets néfastes sur le cœur ?

Il n'y a pas vraiment d'âge... les accidents cardiaques peuvent survenir chez des sujets jeunes ; c'est heureusement exceptionnel et lié à des pathologies rares et souvent difficilement détectables.

La pathologie la plus fréquente concerne l'encrassement des artères coronaires (athérosclérose) et **sa fréquence augmente essentiellement après 40 ans chez l'homme et 50 ans chez la femme, pouvant entraîner un infarctus du myocarde**. Avec l'âge ces risques sont plus élevés et nécessitent de suivre d'autant plus les règles de prudence (échauffement progressif, éviter les atmosphères hostiles, pas de tabac deux heures avant et deux heures après le sport, pas d'activité sportive en période d'infection, de fièvre, pas de douche trop chaude ou trop froide juste après l'activité sportive...).

Les sports pratiqués doivent toujours être adaptés à l'âge tant au niveau technique qu'au niveau cardiovasculaire. On voit cependant des septuagénaires courir encore des marathons !

Quels sont les bienfaits de l'activité physique pour les enfants ?

Comme pour les adultes, la pratique du sport amène des effets bénéfiques cardiaques, pulmonaires, métaboliques, ostéoarticulaires, immunitaires... Chez l'enfant, c'est surtout un facteur de développement neuromusculaire et d'équilibre psychologique. Le sport améliore l'endurance, la vitesse d'exécution, l'adresse. Il lutte également contre la tendance actuelle d'obésité.

Sébastien, Judith, Martine... à chacun son rythme

Par le Dr Jean-Claude Verdier, Cardiologue, Paris (75)

Quelles que soient la vitalité et l'endurance physique de chacun, à chaque âge correspond une activité physique adaptée afin de mieux protéger son coeur.

Sébastien, 10 ans, est passionné de jeux vidéo, il partage ses journées entre l'écran de son ordinateur et de son téléviseur. Il sort peu de chez lui, et ne pratique pas d'activité physique régulière. Son grignotage intempestif lui vaut un début d'embonpoint.

Q : Il n'est jamais trop tôt pour prendre soin de son corps !

R : L'activité physique développe harmonieusement le corps, crée le plaisir du mouvement et favorise les échanges entre jeunes. Si on laisse un enfant prendre du poids avant la puberté, **le risque de rester obèse à l'âge adulte est de 20 à 50 %**. Et l'adolescent obèse a 70 % de chances de le rester.

Q : Et, pour son coeur, quels sont les risques ?

R : La prise de poids va se majorer... A terme, il risque de boucher ses artères. Les modes de vie de beaucoup d'enfants les conduisent tout droit à des risques d'infarctus du myocarde à l'âge adulte.

Q : Quelle activité physique ?

R : Qu'il fasse ce qui lui plaît !....avec ses copains, ses copines, ses frères et soeurs, ses parents ...

Judith, 14 ans, est diabétique, elle suit les cours de sport à l'école, mais son professeur d'éducation physique la freine régulièrement dans l'effort, craignant un problème de santé. Judith aimerait suivre ses cours au même titre que ses camarades, et même pratiquer une activité physique extrascolaire.

Q : Activité physique et diabète, un duo gagnant !

R : La pratique régulière des activités physiques diminue les besoins en insuline et retarde l'âge d'apparition des complications du diabète. Elle est un élément essentiel du traitement au même titre que l'alimentation ou les médicaments.

Q : Quels risques si elle dépasse ses limites ?

R : Le risque est l'hypoglycémie, évitée par un contrôle régulier de la glycémie et l'adaptation des doses d'insuline.

Q : Peu d'interdits ...

R : De moins en moins de sports sont contre-indiqués chez le diabétique. Il faut éviter d'être seul dans des conditions "extrêmes" : l'altitude, le grand froid, la plongée sous marine ...

Martine, 35 ans, est infirmière et mère de 2 enfants, elle travaille sans relâche. Quand elle rentre chez elle, elle consacre son temps à sa famille et à l'entretien de sa maison. Elle se sent stressée et ne trouve plus une minute pour s'occuper d'elle et se divertir. Elle est de plus en plus essoufflée lorsqu'elle fait un effort physique (monter l'escalier, pousser un chariot trop lourd...). Une dépendance à la cigarette depuis plusieurs années explique aussi son état physique. Elle aimerait pratiquer une activité qui ne lui prenne pas trop de temps, qui lui permette de se détendre, tout en l'aidant à conserver une bonne santé et à retrouver son souffle.

Q : Une activité physique, oui, mais laquelle ?

R : Martine bouge déjà beaucoup ! Pour éviter de majorer sa fatigue, privilégier les activités de détente qui lui procureront du plaisir. Nager, danser... ce qui lui fera plaisir.

Q : Une activité physique régulière peut-elle compenser les effets de sa consommation tabagique sur son coeur ?

R : Malheureusement non. De plus, certaines situations favorisent les risques cardiovasculaires liés au tabac comme fumer dans l'heure qui précède ou qui suit l'activité physique.

Thierry, 50 ans, souffre d'un embonpoint naissant, son âge, sa gourmandise et son manque d'activité y sont pour quelque chose... Il ressent que le moindre effort physique devient maintenant pour lui beaucoup plus difficile et ne supporte pas de se voir vieillir ainsi. Il souhaite exercer une activité physique afin de rester en bonne santé tant au niveau musculaire que cardiovasculaire.

Q : Quel est son risque cardiaque ?

R : Thierry présente des caractéristiques majorant son risque cardiovasculaire : sexe masculin, âge de plus de 45 ans, surcharge de poids et sédentarité...

Q : Comment débiter la pratique d'une activité physique ?

R : Les conseils doivent être personnalisés, en fonction du passé (sportif ou non), des limites éventuelles (genoux, dos, ...), des capacités physiques, des disponibilités et des envies. C'est en intégrant ces données que le médecin aidera Thierry à reprendre sans risque et avec plaisir les activités physiques.

Q : Un avis médical est-il nécessaire ?

R : En présence de plusieurs facteurs de risque, un avis médical est souhaitable, comprenant souvent une épreuve d'effort.

Jacques vient de fêter ses 70 ans ; ses petits-enfants lui réclament régulièrement des balades à vélo, des promenades en forêt, de les pousser sur la balançoire... seulement il n'a plus la même vitalité qu'avant, et craint l'effort physique.

• Q : Jacques a de la tension et du cholestérol, peut-il pratiquer une activité physique ?

• R : Bien sûr.... après avis médical.

• Q : Une vie sportive mais à son rythme

• R : L'idéal est de reprendre un rythme régulier: une heure de marche par jour, idéalement en 2 sorties; voire plus !

• Q : Les exercices physiques à pratiquer sans risque et ceux à éviter

• R : A cet âge, toute activité d'endurance est bénéfique (marche, cyclisme, natation). Les travaux d'intérieur et d'extérieur sont à poursuivre... en respectant les limites du corps (dos, genoux.....). Les efforts brefs et intenses sont à éviter ; respecter les règles d'échauffement et de récupération active : démarrer lentement et respecter une période de récupération.

Le sport sans risque, quelques conseils pour tous :

- *Respirer à fond, buvez de l'eau régulièrement*
 - *N'allez jamais au bout de vos limites*
- *Apprenez à connaître votre fréquence cardiaque limite (220-votre âge = nombre de battements par minute)*
- *Contrôlez souvent votre pouls (nombre de pulsations pendant 15 secondes x 4)*
- *Accordez-vous des temps de repos durant lesquels votre fréquence cardiaque doit diminuer d'au moins de 30 battements en 3 minutes*

Contact :

Sébastien Godard, direction Santé Publique au **02 41 05 44 54**
sebastien.godard@ville.angers.fr

Contact presse :

Corine Busson-Benhammou, responsable relations presse au **02 41 05 40 33**
corine.busson-benhammou@ville.angers.fr

Informations :

<http://www.fedecardio.com/>
<http://www.1vie3gestes.com/>