



Fédération Française de Cardiologie
Association de Cardiologie Anjou - Maine

**BOUGEZ
POUR VOTRE
Cœur**

**LES
PARCOURS
DU
Cœur**

**SAMEDI
6 AVRIL 2013**

DE 10H À 19H
PLACE DU RALLIEMENT
ANGERS

0 5 30



www.angers.fr



MA VILLE
+ **JE L'AIME**
+ ELLE ME SOURIT



Contact presse

Corine BUSSON-BENHAMMOU
02 41 05 40 33 / 06 12 52 64 98

corine.busson-benhammou@ville.angers.fr

COMMUNIQUE DE PRESSE

Le Parcours du Cœur Bougez pour votre cœur !

**Le Samedi 6 avril 2013 de 10h à 19h,
Place du Ralliement, 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...

Depuis 2010, la Fédération Française de Cardiologie mène campagne sur le thème de « 0 / 5 / 30, le tiercé gagnant pour votre cœur ».

Ces trois chiffres rappellent des principes simples : 0 cigarette, 5 fruits et légumes par jour, 30 minutes d'activité physique au quotidien.

L'an passé, 1400 villes ont organisé un parcours du cœur. 175 000 personnes ont participé aux animations. L'ambassadeur des Parcours du Cœur est Stéphane DIAGANA.

Une nouvelle application mobile: Cardio Info

Évaluer son risque cardiovasculaire est la première étape pour bien prendre soin de son cœur et plus de 100 000 personnes se sont déjà connectées à *J'aime mon cœur*, notre test en ligne. Celui-ci est désormais présent dans notre application mobile, qui permet de recevoir aussi, après inscription et une à plusieurs fois par semaine, des conseils simples pour votre santé cardiovasculaire.

La Ville d'Angers, entourée de ses partenaires, s'associe pour la 11^{ème} fois à cette journée de sensibilisation

L'an dernier, plus de 600 personnes avaient répondu présent au Parcours du Cœur organisé Jardin du Mail. 300 personnes avaient participé aux activités proposées sur les stands des partenaires.

Ce samedi 6 avril, c'est en cœur de ville, sur la place du Ralliement, que se déroulera le Parcours du Cœur d'Angers. 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, avec un focus particulier sur le stress au travail, troisième cause des risques cardiovasculaires.

- 1- des stands d'informations et de conseils tenus par les associations locales de prévention, de 10h à 19h.
- 2- des activités physiques et sportives permettant de concrétiser les messages de prévention et proposées par les acteurs angevins

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. Des espaces permettront la mesure d'un élément à surveiller (glycémie, tests Co expiré).

Les activités physiques et sportives débuteront dès 10h. Elles permettront aux participants de concrétiser les messages de prévention. On y trouve de la marche nordique (après midi), des massages minutes, de l'athlétisme, du speedball, de la relaxation, des démonstrations de danse Hip Hop, des tests d'évaluation de la condition physique, activités dynamiques (danse dynamique ou body combat) ou plus calmes (Tai Chi Chuan ou Qi Gong) toutes bénéfiques pour le cœur. Elles seront mises en valeurs tout au long de la journée.



Sommaire

Le Parcours du Cœur à Angers	p 5
Angers, une ville qui s'implique pour la qualité de vie de ses habitants	p 6
Les maladies cardiaques	p 7
L'activité physique pour un cœur, un corps et un moral en bonne santé	p 9
La Fédération française de cardiologie	p 10
Les partenaires	p 12

Annexes

Fiche 1 : Risque cardiovasculaire et activité physique : quelques chiffres	p 13
Fiche 2 : Les bénéfices de l'activité physique pour la santé du cœur	p 14
Fiche 3 : Sébastien, Judith, Martine... à chacun son rythme	p 17

Le Parcours du Cœur à Angers

Samedi 6 avril 2013 - Place du Ralliement - De 10h à 19h

De la prévention : documentation – information – échanges

- Equilibre alimentaire
- Prévention du tabagisme
- Prévention des maladies cardiovasculaires
- Prévention du Diabète
- Initiation aux gestes qui sauvent
- Initiation à l'utilisation des défibrillateurs
- Tests respiratoires et sportifs
- Test glycémie capillaire
- Test Co expiré

Et des animations physiques et sportives pour tous les âges

- Démonstration de danse Hip Hop (après midi)
- Massages minute
- relaxation
- Marche nordique (après midi)
- Tests d'évaluation de la condition physique enfants / adultes / seniors
- Athlétisme
- Tai Chi Chuan (Rouli Ball...)
- Qi Gong
- Gym adaptée
- Danse dynamique et sportive (15h30 ; 16h30 et 17h30)
- Body combat ; step...

Toutes les animations sont gratuites.

Angers, une ville qui s'implique pour la qualité de vie de ses habitants

Encourager les pratiques sportives

En complément à son soutien au mouvement sportif associatif, la Ville facilite le sport et l'activité pour tous, notamment par l'accès pour tous aux équipements. Elle propose ainsi un certain nombre de formules permettant à chacun d'organiser ses loisirs sportifs comme il l'entend. La carte « Passe-Sports » permet de pratiquer en toute liberté et à tout âge sa discipline préférée en facilitant l'accès aux équipements sportifs municipaux et en proposant des tarifs préférentiels. « Dimanche en basket » : ce dispositif permet à chaque Angevin de pratiquer une activité sportive le dimanche matin en toute convivialité, en famille, seul ou entre amis. L'animation sportive encadrée ou accompagnée permet d'initier et de sensibiliser les jeunes à la pratique sportive en privilégiant le lien social. On peut également ajouter l'initiative partenaire club où la Ville participe au paiement de la licence sportive ainsi que le « Défi Archimède » dont l'objectif est d'amener 100 % des enfants à savoir nager. Enfin, le rendez-vous annuel « Tout Angers Bouge » rassemble pour une fête du sport tous les Angevins, sportifs, familles, associations.

Par ailleurs, la Ville coordonne pour les élèves de cycle 3 un Contrat Educatif local « Sport et Santé » visant à sensibiliser les enfants et éducateurs aux intérêts pour la santé d'une pratique sportive ou d'activité physique régulière.

La direction Santé Publique accompagne le service endocrinologie du CHU dans la mise en place d'une activité physique adaptée, destinée à des personnes en situation d'obésité morbide dans le cadre d'un programme d'éducation thérapeutique et en complément d'un atelier « nutrition » animé par des nutritionnistes et des diététiciennes du CHU.

Favoriser la qualité de vie et la mobilité

43 parcs ou espaces naturels et les jardins en pieds d'immeubles, offrent des lieux de promenades, footing, randonnées, aires de jeux, accessibles à tous par leur proximité et leur facilité d'accès. Angers se caractérise par 800 ha ouverts au public, 1500 ha d'espaces naturels (île Saint-Aubin, parcs Saint Nicolas, Parc de Balzac, Lac de Maine), 40 m² d'espaces verts par habitant.

4000 vélos sont en prêt gratuit par le biais des agences Vélocité, une solution alternative et respectueuse du cadre de vie. La Ville a aménagé plus de 83 km de pistes et bandes cyclables et plus de 1200 stationnement vélos. Parallèlement, un balisage indiquant les durées de déplacement à pied permet de rejoindre les sites touristiques majeurs en valorisant la marche et l'accessibilité pour les personnes en situation de handicap. Enfin, la Ville et l'Agglomération facilitent le développement des circuits de Pédibus et Vélobus valorisant le déplacement dynamique dans les déplacements domicile école.

Angers, 1^{ère} ville la moins polluée de France

Parmi les 57 villes françaises scannées par l'Organisation mondiale de la santé, Angers arrive en tête des moins polluées par les particules fines aux côtés de Limoges, Le Mans, Saint-Brieuc et Rennes avec un taux moyen de 18 microgrammes par mètre-cube. C'est donc 20 microgrammes par mètre cube de moins que la ville la plus polluée de France, Paris.

Les maladies cardiaques

Pour le grand public, les maladies cardiaques sont associées à la vieillesse et sont souvent présentées comme étant « *une belle mort* », parce que cette dernière serait instantanée.

S'il est vrai que la cardiologie est l'une des disciplines médicales ayant le plus progressé, offrant toujours plus de solutions réparatrices ou préventives pour permettre à l'homme de vivre mieux et plus vieux, il n'en reste pas moins que les maladies cardiovasculaires continuent de tuer. Beaucoup.



Deuxième cause de mortalité chez l'homme (juste après le cancer) et première cause chez la femme, **elles touchent également tous les âges**, du fait de l'augmentation des risques que sont le tabagisme, l'obésité, la sédentarité et le stress.

Évolution du nombre de décès cardiovasculaires et de décès par cancer rapportés à l'ensemble des décès en France de 2000 à 2008					
	2000	2002	2006	2007	2008
Décès	530 850	535 140	515 952	520 535	530 643
Décès cardiovasculaires	161 916 (31%)	158 095 (30%)	145 456 (28%)	145 272 (28%)	146 527 (27,6%)
Décès par cancer	149 815 (28%)	152 738 (29%)	155 480 (30%)	156 135 (30%)	157 812 (29,7%)

Source : CépiDc (Centre d'épidémiologie sur les causes médicales de décès)

Des maladies invalidantes...

Les maladies cardiovasculaires peuvent également être invalidantes, **douloureuses**, pour le patient comme pour son entourage.

Douleurs physiques et psychiques, isolement social, dépendance accompagnent les maladies cardiovasculaires, touchant des populations plus jeunes puisque exposées à des risques plus présents dans notre vie. L'artérite des membres inférieurs touche environ 800 000 personnes, entraîne encore plus de **5 000 amputations par an** (5 348 en 2009 selon les statistiques GHM de l'Agence technique de l'information sur l'hospitalisation). Les accidents vasculaires cérébraux touchent 145 000 personnes par an et si près de 32 500 personnes décèdent, il faut savoir que : deux personnes sur trois en garderont des séquelles (21 % des patients souffriront encore d'un handicap léger ou modéré, 42 % seront incapables de marcher sans assistance) et une sur quatre sera dans l'impossibilité de reprendre une quelconque activité professionnelle (Source : L'état de santé de la population en France – Indicateurs associés à la loi relative à la politique de santé publique – Rapport 2009-2010 – Objectif 72)



Nous avons souhaité mettre à votre disposition sur le site www.fedecardio.org l'information la plus exacte, la plus claire et la plus utile possible sur les maladies cardiovasculaires, les conseils pour les prévenir, les méthodes pour les détecter, les moyens existants pour les soigner. Nous pouvons tous être touchés, un jour, par une maladie cardiovasculaire, personnellement ou dans notre entourage. Connaître son corps et ses exigences, les risques que nous lui faisons courir, les conséquences parfois terribles de nos comportements constituent l'un des objectifs des pages de ce site.

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

Origine et missions de la FFC

La Fédération Française de Cardiologie est une association reconnue d'utilité publique depuis 1977 et présente partout en France. Luttant depuis plus de 40 ans contre les accidents cardiaques, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) regroupe :

- 300 cardiologues bénévoles,
- 26 associations régionales rassemblant plus de 200 *Clubs Cœur et Santé*,
- 1600 bénévoles,
- 23 salariés au siège de l'association,
- Plus de 10 000 cardiaques bénéficiaires de la réadaptation dite de phase III.

Association reconnue d'utilité publique, la FFC mène ses actions sans subvention de l'Etat. **Ses moyens financiers proviennent exclusivement de la générosité du public** et ses dirigeants sont tous cardiologues bénévoles.

Le but de la FFC est la réduction du nombre de décès et d'accidents d'origine cardiovasculaire.

Pour y parvenir, nous nous sommes donnés 4 missions prioritaires :

Informer pour prévenir



Grâce à des opérations d'informations d'envergure, la Fédération Française de Cardiologie sensibilise les Français aux dangers des maladies cardiovasculaires et aux moyens de s'en prémunir. Ainsi, chaque année, la Fédération Française de Cardiologie édite plus de quatre millions de documents diffusés gratuitement dans le cadre de ses campagnes, des actions de sensibilisation que nous menons sur le terrain ou encore à travers les réseaux des professionnels de la santé (hôpitaux, cliniques, pharmacies).

Financer la recherche

La recherche a permis de réaliser des progrès technologiques spectaculaires ces vingt dernières années dans le traitement des maladies cardiovasculaires, permettant ainsi de sauver de nombreuses vies. C'est pourquoi la Fédération Française de Cardiologie a toujours apporté son soutien aux chercheurs.

Nous consacrons chaque année plus de 600 000 euros pour financer des projets de recherche par équipe et aider de jeunes chercheurs. Nous soutenons également la recherche épidémiologique, notamment en recensant les maladies, en analysant les pratiques à grande échelle.

Aider les cardiaques à se réadapter



Dès 1976, la Fédération Française de Cardiologie a créé les **clubs Cœur et Santé**, parrainés par des cardiologues et animés par des bénévoles. On compte aujourd'hui plus de 200 Clubs sur l'ensemble du territoire.

En plus de relayer les actions de prévention de la FFC, leur vocation est d'accompagner les cardiaques. Ce travail est d'autant plus nécessaire qu'il est apparu, après étude, que seule une minorité de malades relevant de cette réadaptation est adressée aujourd'hui dans les structures spécialisées et que la prévention secondaire des maladies cardiovasculaires est encore très imparfaite en France.

Apprendre les gestes qui sauvent

50 000 personnes décèdent chaque année de mort subite. La toute première chose à faire est de prévenir les secours mais cela ne suffit pas. Chaque minute qui passe avant leur arrivée, c'est 10 % de chances de survie en moins, sauf si un témoin sait pratiquer « *les gestes qui sauvent* ». Ce sont des gestes simples qui ne nécessitent que trois heures de formation. C'est pourquoi la FFC sensibilise régulièrement les Français à accomplir l'acte citoyen de se former.

Informations :

<http://www.fedecardio.org/>

Les partenaires et animateurs des Parcours du Cœur

- La Fédération Française de Cardiologie, l'Association Régionale de Cardiologie Anjou Maine
- Le Club Cœur et Santé
- Le CHU d'Angers
- La Mutualité Française des Pays de la Loire
- Harmonie Mutuelle
- L'association des diabétiques d'Angers et sa Région (ADAR)
- L'Agence de Promotion des Fruits et Légumes Frais
- Le Comité Départemental d'Athlétisme
- Le Comité Départemental EPMM - Sports pour tous
- Le club Entretien Physique pour Adulte (EPA)
- L'association Akti'Zen (Tai Chi Chuan)
- La Croix Rouge Française
- L'Institut inter Régional pour la Santé (IRSA)
- Le Centre Leclerc Albert Camus
- Un relaxologue
- Un professeur de Qi Gong
- Le CCAS de la Ville d'Angers : service Animation et Vie Sociale
- La Ville d'Angers : direction Santé Publique ; direction des Sports et Loisirs

Fiche 1

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** 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** : 1er Parcours du coeur - 2 villes - 1 500 participants
- **2010** : 34^{ème} Parcours du coeur - 1400 villes - 175 000 participants

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

Fiche 2

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 (musculature, 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 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.

Fiche 3

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*