

21 avril 2008

## Dimanche 27 avril, participez au Parcours du Cœur



Dans le cadre de la 33<sup>e</sup> édition des Parcours du Cœur, initiée par la Fédération Française de Cardiologie, Bourg-en-Bresse se mobilise. A l'instar de près d'un millier de villes françaises, elle vous invite à venir « Bougez pour votre cœur » dimanche 27 avril, de 10 h à 18 h, au parc de loisirs de Bouvent.

# 33<sup>e</sup> édition des Parcours du Cœur

Depuis plus de 30 ans, la Fédération Française de Cardiologie organise les Parcours du Cœur, sous le patronage du ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative. Questions à Stéphane Diagana, ancien champion du monde du 400 m haies et du 4 x 400 m plat, Président de la Ligne nationale d'athlétisme et parrain des Parcours du Cœur depuis 2006.

## > Qu'est-ce que les Parcours du Cœur ?

C'est une grande manifestation nationale organisée dans toute la France le temps d'un week-end, dont l'objectif principal est de promouvoir l'activité physique comme moyen efficace de prévention des maladies cardiovasculaires. Il ne s'agit pas d'une compétition, c'est surtout l'occasion de découvrir le bien-être que procure la pratique d'un sport.

## > Quelles activités peut-on pratiquer ?

Durant deux jours, la Fédération Française de Cardiologie vous invite gratuitement à bouger librement et de multiples façons : à pied, en vélo, en rollers, sur une structure d'accrobranche, sur un tatami de Tai-chi ou un tapis de gymnastique. C'est aussi l'occasion de découvrir de nouveaux sports telle la marche nordique.

À Paris, un village de 3 000 m<sup>2</sup> vous attend sur le parvis de l'Hôtel de Ville, et pour la première fois Bourg-en-Bresse, à l'instar de 170 nouvelles villes, participe cette année au Parcours du Cœur.

## > Pourquoi l'euro solidaire ?

La FFC est une association animée par des cardiologues et des personnes de la société civile, tous bénévoles. Elle finance ses actions grâce à la générosité du public, sans recevoir d'aide de l'Etat. C'est pourquoi depuis deux ans, 1 € solidaire minimum est demandé à chaque participant.

Cette collecte permet de financer les actions de prévention contre les maladies cardiovasculaires, la recherche et l'aide à la réadaptation des cardiaques. En 2007, les Parcours du Cœur avaient rassemblé près de 90 000 participants dans plus de 880 villes. La collecte globale s'était élevée à près de 40 000 €. Merci de tout cœur, à ceux et celles qui, cette année encore, soutiendront la Fédération Française de Cardiologie.

# Pratiquez une activité physique régulière, c'est bon pour la santé !

**A tous les âges, pratiquer une activité physique régulière permet de prévenir les maladies cardiovasculaires.**

Aujourd'hui, 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.

C'est pourquoi changer ses habitudes au quotidien pour adopter un style de vie plus actif devient une nécessité. 63 % des Français (enquête FFC/TNS Healthcare – avril 2007) disent pratiquer une activité physique régulière, **un tiers n'a donc pas encore mesuré les risques de la sédentarité pour leur cœur.**

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 cœur 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 cœur 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...

**Plus d'infos sur [www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)**

# Bougez votre cœur

## dimanche 27 avril à Bourg-en-Bresse !

Dans le cadre de la 33<sup>e</sup> édition des Parcours du Cœur « Bougez pour votre cœur ! » organisée par la Fédération Française de Cardiologie, dans toute la France les 26 et 27 avril 2008, la Ville de Bourg-en-Bresse se mobilise. A l'occasion de cette première édition en terre bourgienne, vous êtes attendus nombreux au Parc de loisirs de Bouvent dimanche 27 avril de 10 h à 18 h.

### > Pourquoi avoir décidé d'organiser les Parcours du Cœur à Bourg ?

« Il faut savoir que pratiquer une activité physique régulière diminue de 50 % les risques de maladies cardiovasculaires. Courir, marcher, faire du vélo... peu importe ses préférences, l'essentiel est de bouger régulièrement pour protéger son cœur. Il nous a semblé fondamental que notre ville promette la pratique d'une activité physique régulière indispensable à la préservation d'une bonne santé pour tous », souligne Pascal Borgo, adjoint aux Sports de la Ville de Bourg.



### > Dans le cadre des Parcours du Cœur, quelles animations propose la Ville de Bourg ?

Dimanche 27 avril, de 10 h à 18 h, au parc de loisirs de Bouvent vous seront proposées :

- des activités physiques sur **trois « parcours santé »** : marche, course à pied, cyclisme/VTT : 2,5 km, tour de Bouvent ; 5 km, tour de Bouvent + tracée verte ; 10 km, tour de Bouvent + tracée verte + circuit balisé dans la forêt de Seillon,
- des **animations sur le pôle Prévention des maladies cardiovasculaires** : démonstrations de « gestes qui sauvent » ; démonstrations au défibrillateur automatique, par le centre hospitalier de Fleury et le Service Départemental d'Incendie et de Secours de l'Ain (SDIS 01) ; présence de la Fédération Française de Sauvetage et de Secours.

### > Contact :

**Mairie de Bourg : 04 74 50 58 19**