

santé

“ La sédentarité est un facteur de risque essentiel ”

Les organisateurs de la manifestation Parcours du cœur qui s'est tenue hier ont réitéré leur message de prévention des maladies cardio-vasculaires.

Bougez, bougez, bougez... S'il ne fallait retenir qu'un message de la journée Parcours du cœur, organisée hier au lac de la Bergeonnerie, ce serait celui-là : une pratique physique raisonnable et régulière, même une simple marche, est un excellent moyen de prévention des risques de maladies cardio-vasculaires.

« Nous cherchons à faire prendre conscience au public que la sédentarité est un facteur de risque essentiel, précise Pierre Moreau, délégué départemental de l'Association de cardiologie Centre-Val de Loire et président du club Cœur et Santé de Tours. Il en existe d'autres comme le cholestérol, l'hypertension, le diabète ou l'obésité, mais en combattant la sédentarité, on va diminuer les autres risques. »

Toute la journée de dimanche,



Hier matin, une trentaine de participants ont pris le départ d'une randonnée à vélo.

les organisateurs de ce Parcours du cœur sont allés à la rencontre du public pour les informer : « On insiste notamment sur l'infarctus du myocarde de la femme, en forte hausse, et qui constitue aujourd'hui la première cause de décès chez les femmes,

avant le cancer du sein. » Qu'ils soient coureurs à pied ou marcheurs, les visiteurs ont reçu les conseils des professionnels, d'étudiants en cardiologie ou de responsables sportifs, et découvert les ateliers : prises de pression artérielle, découverte des

gestes qui sauvent avec la Fédération française de sauvetage et de secourisme, pratique sportive avec la présence du club de tennis de table de la 4S...

« La France a fait d'importants progrès thérapeutiques depuis une vingtaine d'années, souligne Denis Angoulvant, professeur de cardiologie à Trousseau et parrain de la journée, mais cela ne suffit pas. Il faut poursuivre la prévention, avec les autorités et les citoyens. »

En France, 120.000 personnes sont victimes chaque année d'un infarctus du myocarde. Entre 800 et 900 infarctus sont soignés à Trousseau.



Un atelier sauvetage et secourisme était installé.



Une pratique sportive régulière, un bon moyen pour prévenir les risques.

N.R.

Association de cardiologie du Centre-Val de Loire, 4 bis, rue Émile-Zola, Tours.
Tél. 02.47.47.16.20. E-mail : accv@live.fr