HYÈRES

Prenez soin de votre cœur

En rythme, la manifestation les Parcours du cœur s'est déroulée hier au forum du casino. Objectif : sensibiliser à la prévention des maladies cardio-vasculaires. Les élèves de l'école des Vieux Salins ont planché sur le sujet cette année et exposé leurs travaux au public. (Photos Luc Boutria)

Devant une météo plus qu'incertaine, les organisateurs des Parcours du cœur avaient trouvé refuge hier au forum du casino. Exit donc le parc Olbius-Riquier, mais toujours un même mot d'ordre : mieux vaut prévenir que guérir !

Organisée à l'occasion de journée européenne de l'insuffisance cardiaque par le Club cœur et santé Hyères Toulon, la manifestation était centrée autour de l'activité physique et de la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Côté physique, les animateurs n'ont pas manqué de faire bouger, danser, pédaler et même sauter (sur des trampolines) les participants aux activités proposées. Salsa et fitness, rien de tel pour faire travailler son corps et son muscle cardiaque.

Côté prévention, le public a pu prendre connaissance, auprès des professionnels présents, des bonnes attitudes à suivre, et même très concrètement tester sa tension, sa dépendance tabagique ou encore calculer son indice de masse corporelle.

Diminuer les risques

« Pour la prévention primaire des maladies cardio-vasculaires, c'est-à-dire pour les personnes qui n'ont pas eu d'accident cardiaque, c'est zéro tabac, une alimentation saine et une activité sportive. Le risque diminue de 80 % », témoigne le Dr Lamia Kesri-Tartière, cardiologue à l'hôpital Léon-Bérard et référente Club cœur et santé. *« Après un premier accident, en prévention secondaire, on peut aussi diminuer les risques. Cela passe aussi par une alimentation équilibrée, une activité régulière, pas de tabac, et la prise de son traitement »*.

Et comme il n'y a pas d'âge pour prendre soin de son cœur et faire de la prévention, la cardiologue conseille aux jeunes de manger moins sucrés, moins salés et moins gras… sans oublier de faire du sport (surtout si l'on passe des heures devant un écran). Il faut dire que le constat est accablant : *« Les jeunes ont perdu 25 % de capacité cardiaque depuis les années soixante-dix »*, livre le médecin.

Les élèves de l'école primaire des Salins ont saisi l'information et travaillé pendant l'année scolaire sur la problématique de la prévention des maladies cardio-vasculaires, expliquait hier la directrice Régine Leitz. Hygiène, sommeil, alimentation, et même secourisme pour les plus grands, leurs travaux ont trouvé un aboutissement, dans le cadre du parcours du cœur, lors d'olympiades le 26 avril dernier. Tout cela était détaillé sur des panneaux explicatifs présentés hier au forum par les petits Salinois. L'occasion aussi de faire passer quelques messages aux plus grands !

M. M.