

## PROVENCE

# Toulon : un parcours bien encadré pour un cœur sain

## SANTÉ

Lancé en 2015, le parcours du cœur organisé par les soignants de l'hôpital de Sainte-Musse en collaboration avec plusieurs associations s'est tenu samedi sur les plages du Mourillon.

Ezechiel pédale de toutes ses forces sur un vélo orange un peu particulier. Sur le stand du Comité départemental olympique et sportif (CDOS), le jeune garçon d'une dizaine d'années accompagné de sa mère, est en réalité en pleine fabrication de son smoothie banane ananas. Le vélo sur lequel il est assis est un monocycle où un mixeur a été fixé sur le guidon. Les tours de pédales actionnent alors le mécanisme pour broyer les fruits devant lui. Un moyen ludique de faire du sport et de brûler des calories pas encore consommées. « Le but c'est d'allier la bonne alimentation avec un peu d'activité physique. Ça marche plutôt bien surtout qu'il fait chaud », explique Thomas Leroy, enseignant en activité physique adaptée actuellement en service civique au sein du CDOS Var.

Samedi, une vingtaine de chapiteaux ont été montés sur les plages du Mourillon pour un « parcours du cœur » organisé tous les ans depuis 2015 pour sensibiliser et prévenir les maladies cardio-vasculaires. Dans ce cadre, pousser à la pratique du sport est l'un des points fondamentaux. « Nous organisons cet événement au-



Une vingtaine de stands ont accueilli du public samedi sur les plages du Mourillon à Toulon pour sensibiliser sur les maladies cardio-vasculaires. PHOTOS T.A.

tour du club cœur et santé qui est une émanation de la Fédération française de cardiologie. Celui-ci permet à des personnes d'avoir accès à des activités physiques avec un financement très faible qui est de 10 euros par mois. Cela permet de faire du sport avec de vrais professionnels de santé », détaille Jean-Michel Tartiere, cardiologue à l'hôpital de Sainte-Musse.

## Bien-être, massage et kinésithérapie

Plusieurs clubs de danse, de marche nordique, yoga, paddle ou encore Pilates étaient d'ailleurs présents au Mourillon.

Une nutrition équilibrée est

le second point primordial porté sur le devant de la scène samedi avec des diététiciens présents pour conseiller les participants. « Nous sommes très sensibles à ce type de sujet parce que nous sortons du Covid et ça nous permet de sortir de l'hôpital et de parler d'autre sujet. Le lien sport santé est très important pour nous. C'est un enjeu de société d'avoir une activité physique », explique Yann Le Bras, directeur général du Centre hospitalier intercommunal Toulon/La Seyne.

De nombreux autres aspects ont été évoqués samedi avec des masseurs ou des kinésithérapeutes qui sensibilisaient à la relaxation et au mouvement. Isabelle Chantraine, infirmière

en tabacologie et Gabrielle Lacroix diététicienne détachée en tabacologie à l'hôpital Léon-Bérard d'Hyères ont aussi sensibilisé sur les effets du tabac mais ont surtout évoqué les différentes techniques et l'accompagnement possible pour arrêter de fumer.

Des formateurs aux premiers secours et notamment aux massages cardiaques ont aussi organisé des séances où il s'agissait surtout de rafraîchir les souvenirs de précédentes formations. « Ce matin nous avons eu un petit de 8 ans qui savait déjà tout et il voulait juste s'entraîner sur ce qu'on lui avait appris à l'école en CE1 », raconte l'urgentiste Leila Moulayrchid. **Tristan Arnaud**

## « Depuis ma transplantation »



Transplanté en 2005, Guy Bitard partage chaque année son expérience auprès des malades à Hyères durant cette manifestation : « Depuis la création du Parcours du cœur en 2015, j'ai toujours été là parce que c'est normal que j'aide les autres depuis ma transplantation. Je suis aussi bénévole à l'hôpital Léon-Bérard pour aller voir les gens qui vont se faire greffer. Ils ont besoin de quelqu'un qui leur explique. Les familles ont aussi beaucoup de questions. C'est le minimum que je puisse faire. »

Le retraité n'hésite donc pas à donner de son temps pour partager son expérience : « On me demande comment ça se passe après l'opération, ce qu'on doit manger, ce qu'on doit faire, ne pas faire, les horaires pour les médicaments. Après une telle opération, il faut sept à huit mois – durant lesquels on a des petits embêtements – pour se sentir bien. »

T.A.

# Alerte sécheresse pour 73 communes varoises

## VAR

La préfecture du 83 a déclaré l'état d'alerte sécheresse dans la partie du bassin-versant de l'Argens et de l'Agay soit plus de la moitié du territoire du département.

Les débits des stations de suivi sont passés sous le seuil d'alerte pendant plus de 7 jours consécutifs », a précisé la préfecture du Var qui a décidé de placer 73 communes varoises en alerte sécheresse en s'ap-

puyant également sur des « prévisions météorologiques qui indiquent la persistance d'un temps sec et chaud ». Parmi ces communes en vigilance sécheresse, les villages de Riboux, Plan-d'Aups et Saint-Zacharie, à l'Ouest du département, ont été placés en « alerte renforcée ».

Avec cet arrêté, la préfecture demande donc une économie d'eau aux particuliers mais aussi aux professionnels des golfs ou aux collectivités possédant des stades avec un arrosage interdit entre 9h et 19h. Le lavage des véhicules est également prohibé (à l'exception des stations professionnelles économes en eau), tout comme

le remplissage des piscines privées. Pour l'usage agricole, une réduction des prélèvements d'eau de 20 % est effectuée et l'irrigation est aussi interdite entre 9h et 19h.

L'an dernier, le rapport du groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (Giec) prévenait déjà que la sécheresse serait une conséquence du réchauffement climatique sur la zone méditerranéenne : « Les raisons d'inquiétude comprennent des risques liés [...] aux sécheresses, feux de forêt et [...] des risques pour la santé dans des agglomérations urbaines et rurales liées aux canicules. » **T.A.**



Plus de la moitié du territoire du Var a été placée en vigilance à la sécheresse par la préfecture. PHOTO AFP