



Communiqué de Presse

Parcours du Cœur 2023

Esplanade la Frégate - Bonnegrâce, Six-Fours-Les-Plages, samedi 20 mai 2023, de 10h à 18h.

Les Parcours du cœur se dérouleront cette année sur Six-Fours-Les-Plages, le samedi 20 mai 2023 sur l'Esplanade de la Frégate-Bonnegrâce. L'Association de Cardiologie de Côte d'Azur avec le Club Cœur et Santé Hyères – Toulon, la Mairie de Six-Fours-les-Plages, l'hôpital Sainte Musse (Centre Hospitalier Intercommunal Toulon-La Seyne), et l'hôpital Léon Bérard se sont associés pour organiser cette manifestation. Les Parcours du Cœurs sont ouverts et destinés à la population varoise et soutenus par la Mairie de Six-Fours-les-Plages.

Cette manifestation nationale a lieu chaque année sous l'égide de la Fédération Française de Cardiologie. Elle a pour objectif de sensibiliser le grand public aux bienfaits de l'activité sportive, ainsi qu'à une alimentation équilibrée, afin d'éviter la survenue des maladies cardiovasculaires en protégeant son cœur et ses vaisseaux.

De nombreux professionnels de santé se mobiliseront pour offrir une information de qualité et pertinente aux visiteurs. Le public pourra trouver des informations sur les facteurs de risque cardiovasculaire que sont le tabac, le diabète, l'hypertension artérielle, le surpoids, la sédentarité ou encore les facteurs psychogènes favorisant l'apparition des maladies cardiovasculaires. Des informations seront également disponibles sur les principales maladies cardiovasculaires, mais également sur le don d'organe et le don du sang, geste de générosité

ultime dans certaines circonstances. Des stands seront à disposition grâce aux professionnels de santé du CHITS et aux élèves infirmières de la Croix Rouge pour mesurer votre pression artérielle, votre glycémie ou encore calculer votre index de masse corporelle.

L'amélioration de la santé et la prévention passant avant tout par l'éducation et la formation, des démonstrations seront proposées pour apprendre les gestes qui sauvent. Chacun pourra tout au long de la manifestation bénéficier d'une sensibilisation sur mannequin, aux manœuvres de réanimation en cas d'arrêt cardiaque et à l'utilisation d'un appareil de défibrillation.

Afin de prévenir la récurrence ou l'apparition de ces maladies cardiovasculaires, une large place sera laissée à la sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique : Zéro tabac, 5 fruits et légumes par jours et 30 minutes d'activité physique par jour sont recommandés.

Dans ce même objectif de prévention, le Club Coeur et Santé Hyères – Toulon organise des séances de réadaptation dites de phase III. Ces séances s'adressent à plusieurs publics :

- Dans le cas d'une personne cardiaque, il s'agit de l'aider à recouvrer une vie personnelle, sociale et professionnelle normale après l'accident cardiaque, par la pratique d'une activité physique et sportive adaptée visant notamment à accroître les capacités cardio-respiratoires et à diminuer les récurrences (prévention secondaire). Après un accident, le bien-être psychologique et physique peut être amélioré par la réadaptation du patient.
- Dans le cas d'une personne non cardiaque, il s'agit d'entretenir la forme et la santé pour prévenir tout accident cardio-vasculaire (prévention primaire) et de maintenir une vie active.

Selon les données de Santé Publique :

- en 2020 plus de 3,5 millions de français sont traités pour un diabète soit 5,3% de la population
- en 2020 plus de 11 millions de français ont été hypertendus soit 28% (Données FLAHS)
- environ 15 millions de fumeurs quotidiens et occasionnels
- près de 19% des 18-74 ans ont une hypercholestérolémie

- un peu moins d'un tiers des hommes et de la moitié des femmes de 18 à 74 ans sont sédentaires.
- près de 1 français sur 2 est en situation de surpoids ou d'obésité (ligue contre l'obésité)
- **la progression de la sédentarité et de l'obésité chez les enfants est particulièrement préoccupante depuis quelques années et la pandémie et ses confinements successifs ont accélérés cette tendance.**

Ce 20 mai, un public de tout âge pourra s'essayer à bon nombre d'activités physiques, sportives ou ludiques, afin nous l'espérons, d'en tirer la motivation nécessaire pour continuer toute l'année, avec l'aide des associations présentes sur la manifestation.

Chaque activité sera bien entendu gratuite et accessible sur simple inscription sur place le jour même.

Au programme de cette journée

- Ateliers sportifs par les associations sportives six-fournaises et de la région toulonnaise : Marche nordique, Gymnastique, Yoga, Qi Gong, Tai chi chuan, Zumba, Tango, Country,...
- Activités ludiques pour les enfants : Hip Hop,
- Ateliers d'information : Les maladies cardio-vasculaires, Le don d'organes et de sang, Les traitements, La diététique, Le tabac, L'activité physique.
- Ateliers secourisme : Gestes qui sauvent, Défibrillateur.
- Ateliers de tests : Prise de la pression artérielle, glucotest, test de dépendance tabagique, test de niveau d'activité physique, mesure de l'index de masse corporel.
- Stands : Club Cœur et Santé de Hyères-Toulon, Fédération Française de Cardiologie, Hôpital Sainte Musse, Hôpital Léon Bérard, éducation thérapeutique du patient, comité national olympique et sportif français, Croix Rouge,

Mairie de Six Fours

M. Jean-Sébastien VIALATTE, Maire de la Ville de Six-Fours-Les-Plages

Dr Stéphanie GUILLAUME, Adjointe au Maire de la Ville de Six-Fours-Les-Plages

Mme Béatrice METAYER, Chargée de mission, Politique de Santé Publique de la Ville de Six-Fours-Les-Plages

Fédération Française de Cardiologie

Dr Lamia KESRI-TARTIERE, Présidente de l'Association de Cardiologie de Côte d'Azur

Dr Fabrice LARRAZET, Cardiologue Parrain du Club Cœur et Santé Hyères-Toulon

M. Frédéric TOBIANA, Responsable du Club Cœur et Santé Hyères-Toulon

CHITS

Dr Gonzalo QUAINO , Chef de Pôle Cardio-Vasculaire, Hôpital Sainte Musse

Mme Nicole DERIN, Cadre supérieur de santé, Hôpital Sainte Musse

Mr Christian CATTEAU, Cadre de santé, Hôpital Sainte Musse