



Les Parours du Cœur : la plus grande opération prévention-santé en France

Ils ont pour but de faire reculer les maladies cardiovasculaires par l'information, le dépistage, l'apprentissage de pratiques de vie plus saines afin d'éviter les comportements à risque. Depuis le milieu des années 1970, sous l'égide de la **Fédération Française de Cardiologie**, ils sont organisés par des centaines de bénévoles dans tout le pays et fêtent, en 2015, leur quarantième édition.

Un événement festif de grande envergure à Firminy Samedi 28 mars de 10h à 17h à la Bourse du Travail

Le club Cœur et Santé FIRMINY ONDAINE organise la **5ème édition des PARCOURS DU COEUR**. L'objectif est simple : faire valoir les bienfaits de l'activité physique et d'une bonne nutrition pour conserver son cœur en bonne santé.

Un programme d'une grande diversité et pour tous les âges

Toutes les activités sont gratuites et accessibles à tous : **Parcours à pied** (randonnée, marche nordique) en partenariat avec les associations locales, **Village Santé**, **stand diététique**, **stand vélo**, atelier **enfants**, atelier **Gestes qui sauvent**, utilisation du défibrillateur ...Les Parours du Cœur offrent à tous une journée dynamique et festive !

Des professionnels à l'écoute du cœur des participants

Sur le Village Santé des Parours du cœur, diabète, surpoids et tension artérielle seront dépistés et mesurés. Des infirmières, cardiologues, médecins, secouristes, diététiciennes seront présents et disponibles pour informer sur les risques cardiovasculaires et donner de bons conseils pour les réduire. Des stands de documentation seront proposés au public.

0 – 5 – 30 : trois nombres gagnants, tout au long de la vie

Le seul tiercé gagnant pour le cœur est : **0 cigarette, 5 fruits et légumes par jour et 30 minutes d'activité physique au quotidien**. Mais comment passer de la théorie à la pratique ? Une bonne hygiène de vie n'est pas synonyme de contrainte, bien au contraire ! On peut à tout âge et chaque jour se faire plaisir tout en veillant à son cœur.

Les maladies cardiovasculaires : nous sommes tous potentiellement concernés

Les maladies cardiovasculaires représentent 147 000 morts par an, soit 400 morts par jour. Elles sont la première cause de mortalité chez les femmes et chez les plus de 65 ans.

Le club Cœur et Santé Firminy Ondaine riche d'une soixante d'adhérents, pour la plupart porteurs d'une pathologie cardiaque, assure depuis 2010 une mission de prévention grand public et accompagne au plan local la réadaptation de ses adhérents. Il est affilié comme 250 autres clubs en France à la Fédération Française de Cardiologie. Les ateliers hebdomadaires (gym, cardiotraining) sont encadrés par des monitrices d'activités physiques adaptées sous le contrôle du cardiologue référent, le Dr Combier. Des marches sont également organisées chaque semaine par les adhérents.

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardiovasculaires depuis plus de 50 ans. Cette association reconnue d'utilité publique depuis 1977 est présente partout en France. Elle a quatre missions : la prévention, la recherche en cardiologie, l'aide à la réadaptation des cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent. Elle est exclusivement financée par la générosité de ses donateurs et ne reçoit aucune subvention de l'État ou des collectivités locales.