

Les  
**PARCOURS  
DU CŒUR  
2008**

**COMMUNIQUÉ DE PRESSE**  
Paris, mars 2008



**Rendez-vous  
les 26 et 27 avril  
prochains  
dans toute la France  
pour bouger et  
protéger son cœur !**

Parce que pratiquer une activité physique régulière diminue de 50 % les risques de maladies cardiovasculaires, la Fédération Française de Cardiologie organise pour la 33<sup>ème</sup> année consécutive les Parcours du Cœur dans toute la France. Courir, marcher, rouler... peu importe ses préférences, l'essentiel est de bouger régulièrement pour protéger son cœur.

**A tous les âges, pratiquer une activité physique régulière pour prévenir les maladies cardiovasculaires.**

Le développement de la sédentaire allié à une alimentation plus riche (en sucres, graisses, sel...) nous expose tous au risque cardiovasculaire. Avec près de **150 000 décès par an**, les maladies cardiovasculaires restent une des premières causes de mortalité en France.

C'est pourquoi changer ses habitudes au quotidien pour adopter un style de vie plus actif devient une nécessité. Un mode de vie appliqué par 63 % des Français\* qui disent pratiquer une activité physique régulière. **Un tiers n'a donc pas encore mesuré les risques de la sédentarité pour leur cœur.**

Pourtant, l'activité physique accroît le bien être, réduit le stress, améliore la fonction cardio-respiratoire, augmente le niveau d'énergie, aide à atteindre et maintenir un poids adéquat... autant de bienfaits qui renforcent le cœur et permettent de le maintenir en bonne santé. Pratiquer une activité physique régulièrement – **3 à 4 fois par semaine** - doit devenir un réflexe pour protéger son cœur et réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

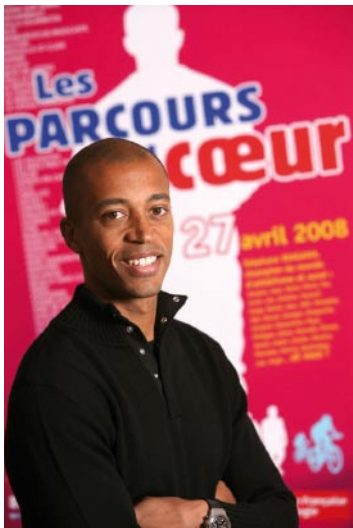
L'activité physique est accessible à tout le monde. Des moyens très simples existent pour demeurer actif comme monter les escalier, marcher tous les jours...

\* enquête FFC/TNS Healthcare – avril 2007

**Musclez votre vie, prenez soin de votre cœur**

5, rue des Colonnes du Trône - 75012 Paris - Tél. : 01 44 90 83 83 - Fax : 01 43 87 98 12 - CCP 5840 D PARIS

[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)



Parrainés par Stéphane Diagana, ancien champion du monde du 400 m haies et du 4 x 400 m plat et président de la Ligue nationale d'athlétisme (LNA), les Parcours du Cœur ont pour objectif de **promouvoir l'activité physique régulière et adaptée tout au long de la vie pour garder son cœur en bonne santé.**

## Les Parcours du cœur 2008, 100 000 personnes se retrouveront pour bouger leur cœur !

Les 26 et 27 avril prochains, dans toute la France, les organisateurs des Parcours du Cœur invitent petits et grands à se bouger en famille ou entre amis. L'occasion pour chacun de tonifier son cœur et de se faire plaisir. De nombreux professionnels de santé seront présents pour apporter **conseils et informations sur les maladies cardiovasculaires et le meilleur moyen de les prévenir.**

Un don libre et symbolique est demandé à chaque participant car la FFC finance ses actions uniquement grâce à la générosité du public.

En 2007, près de **900 villes** ont participé aux Parcours du Cœur et plus de 90 000 personnes ont marché, couru, roulé... pour la santé du cœur.

### Les Parcours du Cœur à Paris Rendez-vous sur le Parvis de l'Hôtel de Ville pour un week-end détente !

Durant deux jours, la Fédération Française de Cardiologie invite gratuitement les Parisiens et Franciliens sur son village de 3 000 m<sup>2</sup>. A cette occasion, ils pourront bouger librement et de multiples façons : à pieds, en vélo, en rollers, sur une structure d'acrobranche, sur un tatami de Tai-chi ou un tapis de gymnastique...

L'occasion aussi de découvrir de nouveaux sports « à la mode » comme la marche nordique ! Des coachs sportifs et des professionnels de santé seront à disposition pour répondre aux questions de chacun et établir des programmes personnalisés.

Programme sous réserve de modifications

## Accès libre et gratuit partout en France

Le programme des Parcours du Cœur 2008 près de chez vous sur [www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com) ou au **0 825 00 15 18** (0,15 €TTC/mn).

### Contacts presse

**Charlyne Saudrais** - i&e Consultants  
Tél. : 01 56 03 12 16 - [csaudrais@i-e.fr](mailto:csaudrais@i-e.fr)

**Céline Dos Santos** - Fédération Française de Cardiologie  
Tél. : 01 44 90 70 21 - [celine.dossantos@fedecardio.com](mailto:celine.dossantos@fedecardio.com)

Espace presse sur [www.fedecardio.com/parcours2008](http://www.fedecardio.com/parcours2008)

**Musclez votre vie, prenez soin de votre cœur**