



Communiqué de presse

Parcours du Cœur 2020

Samedi 28 mars 2020 - 10h à 17h

Parc de l'Aqueduc (Bd des Sources) face au centre Bouldou

– Saint Clément de Rivière

Le samedi 28 mars, Votre cœur : tout un programme à Saint-Clément-de-Rivière !

Samedi 28 mars 2020, c'est une grande première : le Parcours du Cœur Grand Public vous accueille à Saint-Clément-de-Rivière cette année !

En réponse à la campagne nationale de la Fédération Française de Cardiologie, le club Cœur et Santé de Montpellier, organisateur, et ses nombreux partenaires, vous invitent à participer à une journée de prévention et d'animation contre les maladies cardio-vasculaires, gratuite, interactive et ludique organisée au Parc de l'Aqueduc, au centre du village. Ce parc inauguré en début d'année 2020 est un des rares parcs non-fumeurs de France.

Nous ont rejoint dans cette grande opération de santé nationale, proche de vous, les services municipaux de la commune de Saint-Clément, les acteurs régionaux de la Ligue Contre le Cancer, l'association AIR+R et l'Association Française des Diabétiques, et le pôle de réadaptation cardiaque de la clinique Pic Saint Loup, groupe Clinipole.

Un moment unique pour prendre des nouvelles de votre cœur, apprendre les gestes qui sauvent, s'initier à des activités bonnes pour votre santé, et oser bouger !

Le village du Cœur aura plusieurs pôles d'animation pour éveiller votre curiosité !

- **Je m'informe** avec des conférences, des fascicules et des échanges
 - **J'apprends les gestes qui sauvent**
 - **Je découvre des activités physiques**
 - **Je teste ma condition cardio-vasculaire et évalue les facteurs de risque**
 - **Je réalise mon parcours du cœur, tout au long de la journée, et je dessine à 17h un cœur vivant.**
- Une fois complété sur les différents stands, votre Pass Parcours, vous donnera une première idée de votre condition cardio-vasculaire et de vos facteurs de risques et animera le cœur qui se dessinera vers 17h. Tous ensemble, vous aurez participé à sauver des cœurs.

Un grand rendez-vous familial pour bouger ensemble et faire reculer les maladies cardiovasculaires.

Gagnez des vies tout au long de votre parcours !

A 17h un cœur se dessinera avec vos actions !

Décathlon, Salvetat et d'autres partenaires soutiennent les Parcours du Cœur !

Tout au long de la journée, une tombola sera mise en place où de nombreux lots seront à gagner....



@CCSmt34

coeursantemontpellier@gmail.com

<https://www.fedecardio-lr.com/club-coeur-sante-montpellier/>

07 81 96 55 32

Les
parcours
du CŒUR

J'aime mon cœur,
je participe



Les maladies cardiovasculaires : 2^{ème} cause de mortalité en France !

Les maladies cardiovasculaires tuent sans prévenir mais ne frappent pas au hasard ! Elles sont des maladies du mode de vie.... La prévention doit devenir culturelle en France. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) considère les maladies cardio-vasculaires comme la prochaine épidémie mondiale, insuffisamment prise en charge à ce jour. Selon l'INSERM, les maladies cardiovasculaires ont causé plus de 180 000 décès l'an dernier en France, et sont ainsi la 2^{ème} cause de mortalité après le cancer. Le manque d'activité physique, les mauvaises habitudes alimentaires et le tabac sont les principaux facteurs de risque de ces maladies. C'est pourquoi, le **village du Cœur** sera organisé autour de 4 espaces :

♥ Un espace **Conférences**,

10H 'Le karaté et les séniors' : animé par le Pr Denis BROUILLET, Professeur Emérite, Laboratoire EPSYLON, Université Paul Valéry et René NOGUES, doctorant en psychologie cognitive, responsable de "karatequil"

11H30 'Diabète : survivre ou mieux vivre' : animé par le Pr Eric RENARD, Professeur d'Endocrinologie, Diabète, & Maladies métaboliques au CHU de Montpellier

14H 'Alimentation, nutrition et cœur' : animé par le Pr Jean-Louis CUQ, Professeur agrégé de l'Université de Montpellier et académicien.

15H 'Tabagisme : prévention et sevrage' : animé par le Pr Jean-Bernard DUBOIS, Président de la Ligue Contre Le Cancer

16H 'De la sédentarité au réseau de santé respiratoire Air+R' : animé par le Pr Christian PREFAUT, Professeur Émérite, Faculté de Médecine, Montpellier, et Président de l'association AIR+R

♥ Un espace **Gestes qui sauvent**, Initiation aux massages cardiaques et utilisation d'un défibrillateur

♥ Un espace **Activité Physique Adaptée** avec :

- **La marche de l'aqueduc, un peu de culture dans l'action !**
- **Pour tous les âges** : Pilates, renforcement musculaire, Gym sur gros ballons
- **Les rendez-vous du karaté senior** : Démonstrations, initiations à partir de 15h – Association "Jonetsu Karatedo laido Jacou"
- **Démonstration et Initiation au Tai Chi** (association "Tai Chi Pas à Pas") et **Qi Gong** (Association "La grue blanche déploie ses ailes")
- **Pour les plus jeunes** : jeux collectifs

♥ Un espace **Santé** de sensibilisation et de prévention, proposant :

- **Tests gratuits de dépistage du diabète et de l'Hypertension artérielle** – Association des Diabétiques de l'Hérault
- Découverte du Service Réadaptation cardiaque de la clinique du Pic Saint Loup
- **Sensibilisation aux facteurs de risques des maladies cardiovasculaires** – Club Cœur et Santé

Programme susceptible de s'enrichir d'autres activités

