

30 minutes d'activités, c'est jusqu'à 30 % de risques cardiaques en moins

Gerland - Lyon 7^e. Les Parcours du cœur ont permis, ce samedi, de se rappeler de manière ludique l'importance d'une bonne hygiène de vie pour préserver son cœur.

Randonnée à pied façon nordique, en rollers ou à vélo, mais aussi tai-chi, course, gainage, pompes, zumba, basket et mur d'escalade... Une fois de plus, il y en avait pour tous les goûts samedi, aux Parcours du cœur, dans le parc de Gerland (Lyon 7^e).

« Aucun médicament n'a la même efficacité que l'activité physique »

Emmenées par des membres de l'Amicale des cyclos cardiaques et de la Fédération française de cyclotourisme, les randos à vélos ont été l'occasion de découvrir les « nouvelles voies » lyonnaises : passerelle de la Paix, tunnel mode doux de la Croix-Roussse et pont Raymond-Barre, avec, au passage, des conseils notamment

pour ne pas se laisser piéger par la « maudite régielette » du nouveau pont, déjà à l'origine de chutes de cyclistes les jours de pluie.

Si ces activités ludiques ont, une nouvelle fois attiré petits et grands, elles sont surtout l'occasion pour la Fédération française de cardiologie de rappeler les bienfaits de l'activité physique. « Une activité légère, qui permet de dépenser 1 000 calories par semaine, c'est déjà entre 20 et 30 % de risque cardiovasculaire en moins. Avec une activité plus soutenue et 2 000 calories dépensées, on n'élimine plus seulement des glucides, on réduit aussi les lipides dans les artères. Et si on est vraiment très actif, on peut réduire les risques cardio-vasculaires jusqu'à 50 %. Aucun médicament n'a la même efficacité que l'activité physique », souligne le Dr Jean Boutarin, cardiologue et président de l'Association de cardiologie Val de Rhône.

Trente minutes d'activité physique quotidienne, c'est le minimum, mais les enfants « ont besoin de se dépenser plus ». « Il leur faut 60 minutes pour épaissir leurs fonctions musculaires », précise le Dr Boutarin. Ce message-là est bien passé dans la population, constate le médecin, en évoquant tous ces cou-



■ Les participants aux Parcours du cœur pouvaient se dépenser en pratiquant la zumba. Photo Pierre Augros

reurs et cyclistes que l'on croise chaque jour le long des berges et dans les parcs lyonnais.

Côté nutrition aussi, les « 5 fruits et légumes par jour » sont désormais bien intégrés dans l'esprit des Français. Reste le dernier chiffre du tiercé « gagnant » de la Fédération de cardiologie, le « 0 cigarette ». Là, c'est toujours un « échec », reconnaît Jean Boutarin. Le seul espoir des cardiologues vient de la cigarette électronique. Une première étude européenne a montré qu'elle était moins nocive pour le cœur que la cigarette classique. ■

Sylvie Montaron



■ Aux Parcours du cœur, l'accent est également mis sur la prévention, avec des stands où les participants pouvaient tester leur tension, par exemple. Photo P. A.



■ Un mur d'escalade pour les amateurs de sensations fortes. Photo Pierre Augros