

SAINT-DIÉ-DES-VOSGES Santé

Un bon cœur passe par l'activité physique

« Nos enfants ne font plus assez de sport ». Ce cri d'alerte de la fédération française de cardiologie (FFC) est tombé la veille de la 21^e édition du Parcours du cœur scolaire organisée par le club Cœur et Santé de Saint-Dié-des-Vosges.

Un appel relayé ce jeudi matin par Anne-Françoise Fernandes, déléguée régionale de la FFC, aux côtés d'Annie Thirion, présidente de l'antenne déodatienne. Les chiffres montrent qu'un enfant sur deux ne bouge pas assez, seuls 14 % des garçons et 6 % des filles pratiquent une activité physique quotidienne.

Perte de la capacité cardio-vasculaire

« Je trouve cette manifestation géniale, les bénévoles - une cinquantaine - sont bien impliqués dans l'organisation et le déroulement du parcours destiné à faire prendre conscience aux enfants des bienfaits du sport. Ils sont notre avenir et il faut les motiver pour qu'ils gardent leur capacité cardio-vasculaire. Depuis ces vingt dernières années, ils ont perdu 25 % de cette capacité », commente Anne-Françoise Fernandes.

« Les parents sont aussi plus craintifs devant les risques de la vie, ils ne laissent, par exemple, plus leurs enfants aller à pied à l'école. Nous devons les convaincre de leur faire pratiquer une activité physique d'au moins une heure par jour au lieu de les laisser des heures assis dans un canapé ou devant leur ordinateur », ajoute Annie Thirion.

Sport et culture

Parc Jean-Mansuy et devant la tour de la Liberté, 250 enfants de CM1 venus de 10 écoles déodatien-



Les écoliers ont tourné sur tous les sites, ici devant l'espace Mitterrand.

nes ont mis en pratique les précieux conseils de leurs aînés, répartis par petits groupes. Ils ont à la fois préservé leur santé en courant d'un site sportif à l'autre et enrichi leurs connaissances en empruntant le parcours culturel axé sur la connaissance de la cité de Déodat et sur les bienfaits de l'activité physique.

En poste à l'espace Mitterrand, Guilaïne Bédel, infirmière en cardiologie, axait son intervention sur les dangers du tabac. « Les enfants savent déjà beaucoup de choses, j'ai choisi de les sensibiliser aux

dangers du tabac, la priorité est qu'ils ne fument pas la première cigarette », explique le personnel de santé.

Préserver aussi la nature

A l'issue de la matinée, après le traditionnel lâcher de ballons gonflés sur place par les bénévoles du club Cœur et Santé, les organisateurs brosaient un rapide bilan de l'opération en partenariat avec l'Education nationale.

« C'est toujours très positif, on les incite à faire attention à leur santé et maintenant à la nature. Dans un souci écologique, le matériel a été modifié : les ballons sont en latex naturel, biodégradable, les fixations des ballons en plastique ont été remplacées par du carton et les ficelles sont en coton à la place du bolduc », dit Jean-Louis Bourdon, cardiologue et membre du club.



J.F.

Rédaction

Saint-Dié-des-Vosges
03 29 55 78 10
vomredacstd@vosgesmatin.fr
10, place Saint-Martin
88100 SAINT-DIÉ

<https://www.facebook.com/vosgesmatinsaintdie/>

ALERTE INFO

Vous êtes témoin d'un événement, vous avez une info ?

contactez le

0 800 082 202

Service & appel gratuits
ou par mail à vomfilrouge@vosgesmatin.fr



Photo DR

Questions à ?

Jean-Louis Bourdon,
cardiologue

« L'activité de base, c'est la marche »

Médecin cardiologue, Jean-Louis Bourdon est un pilier du club Cœur et Santé.

Pourquoi organiser un parcours du cœur pour les enfants ?

« On préserve son cœur et sa santé d'adulte dès son plus jeune âge, il faut que les enfants le sachent. Ce parcours est l'occasion de les informer sur les maladies cardiovasculai-

res et nous sommes aujourd'hui une cinquantaine de bénévoles pour leur rappeler l'importance de l'activité physique. »

Quels conseils pouvez-vous leur donner ?

« Ils doivent se bouger au moins une heure par jour. Ils peuvent aller à pied à l'école au lieu de prendre le bus quand c'est possible. Je pense que les parents ont un rôle majeur à jouer dans leur éducation active sportive, c'est trop facile de mettre un gamin devant un

écran pour être tranquille. Il y a aussi l'alimentation qui doit être équilibrée, diversifiée et dégustée avec régularité. L'activité physique est complémentaire. »

Quel sport leur conseillez-vous en premier ?

« L'activité de base, c'est la marche qui est à la portée de tout le monde. Le vélo est aussi bon pour la santé tout comme tous les sports qui sont aussi conseillés pour entretenir sa forme. »