

Activité physique au coeur d'Angers

Rédigé par Yannick SOURISSEAU - Le Dimanche 7 Avril 2013 à 09:32

Il n'y a pas d'âge pour pratiquer une activité physique, le principe étant de choisir le sport qui convient aux capacités de chacun. C'est ce qu'a voulu montrer ce samedi à Angers, la Fédération Française de Cardiologie dans le cadre des Parcours du Cœur organisés partout en France.



Démonstration de Tai-chi-chuan, dans le cadre des Parcours du Cœur

Pour ce parcours du cœur, nous avons choisi de nous installer au cœur de la ville. C'est symbolique », déclarait ce samedi 6 avril Rose-Marie Veron, l'adjointe au maire en charge de la Santé. En compagnie de Beaudouin Aubret, autre adjoint en charge des personnes âgées, elle venait de s'initier à la salsa, une des nombreuses activités organisées au cours de l'après-midi, sur la place du Ralliement, dans le cadre des Parcours du Cœur.

Plusieurs associations angevines étaient associées à la Fédération Française de Cardiologie afin de promouvoir l'activité cardiaque et l'alimentation saine. « *L'objectif est de sensibiliser à la pratique d'une activité physique afin d'entretenir le muscle cardiaque. C'est bénéfique pour la santé de chacun, mais cette activité s'accompagne d'une alimentation qui limite les graisses et les éventuels dysfonctionnements du cœur* », expliquait un médecin du service de cardiologie du CHU d'Angers.

Démonstrations sportives, mais aussi massage et réanimation cardiaque ont été organisés tout au long de cet après-midi de prévention, les angevins pouvant s'initier notamment à l'utilisation d'un défibrillateur avec l'aide des bénévoles de la Croix-Rouge.

Il n'est pas inutile de rappeler qu'en France, près de 150 000 personnes succombent à des problèmes cardiaques chaque année et que ce genre d'initiative est là pour faire prendre conscience. L'activité sportive est nécessaire pour entretenir le cœur, sans pour autant chercher la performance, également dangereuse. « *Le sport, ça se pratique à son rythme, selon son niveau d'entraînement* », rappelait un médecin. « *Celui qui essaie de se surpasser, sans préparation, prend aussi des risques. Il faut entretenir le cœur pour qu'il fonctionne le plus longtemps possible, c'est aussi simple que ça* ».

Il suffit donc de manger sainement et préférer les escaliers à l'ascenseur, et la marche à la voiture, pour maintenir son cœur et le reste du corps en bonne santé et ne pas obligatoirement faire un marathon. C'est simple comme bonjour et c'est ce qu'auront appris les Angevins qui ont osé traverser le village du cœur installé sur la place du Ralliement.