



Publié le vendredi 04 mai 2018

Les Parcours du coeur 2018

LES PARCOURS DU COEUR constitue la plus grande opération de Prévention-Santé sur toute la France. Ils ont pour but de faire reculer les maladies cardio-vasculaires par l'information, le dépistage, l'apprentissage de pratiques de vies plus saines afin d'éviter les comportements à risque.

C'est un événement organisé autour d'activités physiques effectuées en commun, sans esprit de compétition, en apportant aux participants des informations et des conseils sur la façon de prendre soin de leur santé cardiaque à tous les âges de la vie. Le but immédiat est de reconnecter les Français avec un effort physique régulier en leur montrant qu'il peut être source de plaisir et combattre très simplement l'obésité, l'hypertension artérielle, le stress, puis de leur donner des conseils d'hygiène de vie.

Au programme

- > Marche d'1 heure et marche de 2 heures
- > Concentration des Clubs de cyclotourisme
- > Séance de renforcement musculaire ouverte à tous
- > 10 tests et dépistages médicaux gratuits
- > Initiation aux Gestes qui sauvent
- > Démonstration/utilisation d'un défibrillateur
- > Informations sur la santé du cœur
- > Conseils diététiques et dégustations
- > Conférences Salle des Libertés (après-midi)

[Télécharger le déroulé complet de la journée](#)