

SAINT-AVOLD

Parcours du cœur : prévenir les maladies en mode 2.0

Faute de pouvoir marcher ensemble au prochain Parcours du cœur, les bénévoles de Cœur et santé de Saint-Avold encouragent tout à chacun à noter les kilomètres parcourus à pied ou à vélo sur le site de la Fédération française de cardiologie. Objectif : atteindre la Lune !

Que s'est-il passé au club Cœur et santé depuis un an, depuis le premier confinement de mars ?

Sandra CARAU, secrétaire du club Cœur et santé de Saint-Avold : « Pas grand-chose ! Nous avons dû arrêter nos activités marche, gym et yoga au grand désespoir de nos 190 adhérents mais nous ne pouvions pas faire autrement, notre public est à risque. La plupart souffrent ou ont souffert de maladies cardio-vasculaires. Nos deux salariés ont été mis en chômage partiel pendant six mois. Le parcours de santé du 21 avril – le premier à L'Agora – a été annulé. Après

avoir pris connaissance du livret de recommandations de la Fédération française de cardiologie, nous avons repris nos activités sportives en septembre en limitant les participants pour respecter la distanciation. Mais cette reprise a été interrompue le 30 octobre avant le deuxième confinement. Depuis, tout est à l'arrêt. On pourrait ouvrir des séances pour les personnes présentant une ordonnance mais c'est trop lourd à gérer. Nous n'avons pas les moyens matériels et humains pour le faire. Alors, nous attendons les décisions de la FFC. »

L'activité physique pour les personnes souffrant de pathologies du cœur est essentielle. Comment vos adhérents vivent-ils ce manque de sport ?

« À part marcher seuls, ils ne peuvent pas faire grand-chose. La convivialité des cours de gym et de yoga leur manque. Bouger aussi. Que ce soit dans le cadre d'une activité phy-

sique adaptée, Apa, ou en préventif, c'est dangereux de ne rien faire. Les statistiques nous le rappellent : 400 personnes victimes de maladies cardio-vasculaires meurent tous les jours en France. C'est pourquoi notre Fédération diffuse des messages de prévention santé et d'encouragement à pratiquer une activité physique notamment avec le Parcours du cœur connecté. »

En quoi consiste ce Parcours du cœur connecté et à qui s'adresse-t-il ?

« Faute de pouvoir organiser des marches comme les autres années, en raison de la situation sanitaire liée au Covid, la Fédération française de cardiologie lance pour la première fois une édition 100 % digitale du Parcours du cœur. Il s'adresse à tous les publics. Jusqu'au 30 avril, il suffit de se connecter sur le site www.parcoursducoeurconnecte.fr, de s'inscrire, de verser une participation symbolique de 2 € et de noter ce que l'on a parcouru à



Sandra Carau est la secrétaire du club Cœur et santé. Elle est aussi administrateur du site internet et de la page Facebook. Photo RL

pied, en marchant ou en courant, ou sur son vélo d'appartement ou en extérieur. On peut également télécharger son dossard personnalisé. Depuis le lancement de ce défi national et international le 13 mars,

2 500 personnes ont parcouru près de 135 000 km. L'objectif est d'atteindre la distance qui sépare la Terre de la Lune, soit 384 400 km ! »

Propos recueillis par Odile BOUTSERIN

LES BONNES ADRESSES

CLICK & COLLECT
Le plus beau choix sur internet
www.jumbofleurs.fr

Arrivage d'oliviers & plantes exotiques

ouvert du Lundi au Samedi 8h30 à 12h30 et 13h30 à 19h - Dimanche de 8h30 à 12h30
94 rue de la gare - 57880 Ham-sous-Varsberg
Téléphone. 03 87 93 31 30

RL
LE REPUBLICAIN LORRAIN

NOS BONNES ADRESSES
de Forbach et sa région

REPARATION - TRANSFORMATION - CREATION

ACHAT D'OR

STEPEC
Since 1925
Horlogerie - Bijouterie - Joaillerie

clozeau JOAILLIER

52 rue Saint-François
57350 STIRING-WENDEL

vente en ligne : stepec.fr
Tél. 03 87 87 48 56

TOUS TRAVAUX DE RÉNOVATION

GARANTIE DÉCENNALE

ÉTUDE DEVIS GRATUIT

- PEINTURE toiture, façade, intérieur
- MAÇONNERIE muret, cave, salpêtre
- ZINGUERIE pose, réparation, gouttières...
- INTÉRIEUR carrelage, parquet, tapisserie, peinture
- EXPERT PORTECT Désinfection des bâtiments et des appartements

NOUVEAU
• SOL RÉSINE
• ISOLATION FAÇADE

EXPERT PROTECT
COUVRE TOUT LE DEPARTEMENT 57 - Secteurs Sarreguemines - Boulay - St-Avold
FREYMING-MERLEBACH ☎ 07 84 44 00 15 - 03 87 04

Ambrosini
Le savoir-faire maison

Sanitaire - Carrelage - Décoration
Pierres - Bricolage

ST-AVOLD - 03 87 92 02 05

Ligne & Matière
Concept habitat

Fenêtres SCHMITT

Fabricant et installateur régional de menuiseries Alu et PVC depuis 1961

Nos pergolas
Une vraie valeur ajoutée pour votre maison
-10% jusqu'au 30 avril

Fenêtres • Portes • Vérandas • Pergolas • Portails • Toutes fermetures
18, rue des Prés - 57450 THEDING - Tél. 03.87.00.24.10
www.fenestres-schmitt.fr

Plus de 45 ans d'existence

FENÊTRES DUPRE

FERMETURES DU BÂTIMENT
PVC - ALU - PVC/ALU

- MOTORISATION PORTES DE GARAGE ET VOLETS
- FENÊTRES
- PORTES D'ENTRÉE
- PORTES DE GARAGE
- PORTAILS ALU
- VOLETS
- PERGOLAS

57980 METZING - 03 87 02 80 69
Rue Principale - danieldupre3@wanadoo.fr

VÉRIFICATION DE TOITURE DEVIS GRATUIT

Intervention par véhicule nacelle

- Ramonage et pose de tubage en tout genre
- Réparation de faîtière et cheminée
- Couverture - Zinguerie - Pose Velux
- Ravalement de façade
- Traitement de boiserie et pose P.V.C
- Isolation des combles
- Maçonnerie en tout genre

e-mail : stevedelacre57@icloud.com

M DELACRE STEVE
44 rue des Alouettes - 57800 COCHEREN
Tél : 06.48.86.72.36

NOUVEAU SHOW ROOM

WEYLAND ParcS & Jardins

3 Rue de Schoeneck - FORBACH
03.87.13.38.12

Piscine Spa
Jardin Bois Pellets