

SAINT-AVOLD Événement

Marcher pour son cœur

C'est, en France, l'un des plus grands événements de prévention à destination du grand public. Chaque année, les Parcours du cœur sensibilisent des marcheurs de tous horizons aux problèmes cardiovasculaires.

En marchant ou en courant, ce dimanche c'est avec un petit sourire légèrement rafraîchi par une température printanière que les participants à la Marche du cœur de Saint-Avold s'aventurent dans la forêt d'Oderfang.

Déroulant sous leurs pieds l'un des deux parcours, 6 ou 10 kilomètres, chacun est là pour répondre à l'appel de la Fédération française de cardiologie par le biais du Club cœur et santé de Saint-Avold. « Depuis une dizaine d'années, nous organisons cette marche afin de sensibiliser le grand public au problème des maladies cardiovasculaires », expose Patrice Weisse, responsable du club naborien. « Pour s'inscrire à la marche, nous avons demandé deux euros symboliques qui seront ensuite reversés à la recherche contre les maladies cardiovasculaires. C'est un petit

geste auquel chacun consent. Une initiation aux premiers secours et une infirmière prenant la tension et la glycémie sont également présents pour les curieux. »

La prévention chez les jeunes

Derrière cette édition des Parcours du cœur, il y a un chiffre relayé par la Fédération française de cardiologie : « En quarante ans, les jeunes de 9 à 16 ans ont perdu près de 25 % de leur capacité cardiovasculaire. C'est inquiétant. Ils courent en moyenne moins vite, moins longtemps », soupire Patrice Weisse.

Le recours quasi systématique à la voiture pour les petits déplacements, moins de sport, moins d'activités physiques, une alimentation pas ou peu équilibrée, le tabac... Les causes de ces problèmes de santé peuvent être multiples et c'est bien vers une sensibilisation des jeunes et de leurs parents que tend cette édition 2018 de la marche du cœur.

« À cela, il faut ajouter le fait que les femmes ont rattrapé les hommes en matière de problèmes de santé. Ce ne sont plus forcément des hommes entre 30

et 60 ans avec une mauvaise hygiène de vie qui sont visés. Les deux sexes sont concernés et de plus en plus jeunes », complète le représentant de Cœur et santé.

Un remède ?

Plus qu'un remède, il s'agit plutôt d'un credo, un « tiercé gagnant » qui, comme le clament les t-shirts de certains marcheurs, tient en trois chiffres : « 0 - 5 - 30 ».

« Zéro cigarettes, cinq fruits et légumes par jour et trente minutes d'activité chaque jour, soixante s'il s'agit des enfants. »

David HOURT

« Depuis qu'ils sont petits, nous emmenons nos enfants marcher. C'est important pour eux et ça nous fait du bien à tous. » La phrase est d'une mère de famille qui avoue plus tard sa première participation à la Marche du cœur.



Rédaction

Saint-Avold
03 87 29 68 73
rlsaintavold@republicain-lorrain.fr

<https://fr-fr.facebook.com/RepublicainLorrainSaintAvoldCreutzwald>

<https://twitter.com/rlsaintavold>

ALERTE INFO

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

contactez le

0 800 082 203

Service & appel gratuits

ou par mail à lrffilrouge@republicain-lorrain.fr

LES JEUNES MARCHEURS ET LEUR SANTÉ



« En soupe, tous les légumes passent »

Eva, 14 ans

« Les problèmes cardiovasculaires et les soucis de santé, je sais ce que c'est. J'essaie de faire attention à ma santé d'une manière générale et de reprendre le sport après un arrêt de cinq ans. Je mange des légumes à presque tous les repas, même si je suis un peu difficile en la matière. En revanche, en soupe, tous les légumes passent. Les week-ends, lorsque je ne suis pas prise par la musique, j'essaie de faire de longues promenades avec mon chien. »



« Maman nous prépare des repas équilibrés »

Marius, 12 ans et Mila, 9 ans

« Le sport, je n'en fais pas trop, à part à l'école où j'en fais quatre heures par semaine. Mais sinon je marche beaucoup. Matin, midi et soir, il faut aller à l'école qui est à un peu plus d'un kilomètre de la maison. Je reste quand même actif », expose Marcus. Pour sa sœur Mila, c'est la même histoire : « Je fais de la danse mais aussi du sport à l'école : rugby, basket... Maman nous prépare des repas équilibrés et on essaie de tout manger. Les frites sont rares. »



« J'évite les transports en commun »

Léa, 20 ans

« Je vis en ville la semaine, pour mes études, mais je fais attention à mon alimentation. Légumes, poissons... Peu de viandes lorsque je suis seule. J'évite aussi les transports en commun, je préfère marcher, comme pour aller à la fac par exemple. Le sport, je le garde pour le week-end, avec ma mère nous allons marcher ou faire du vélo. Enfin, parfois, quand je suis en retard en cours, il faut que je me presse un peu. C'est aussi du sport ! »

LE CHIFFRE

695

C'est le nombre d'adultes qui ont participé à cette édition naborienne du Parcours du cœur. Un record qui bat celui de l'an dernier, établi à 500 marcheurs. « À cela il faut ajouter les enfants qui étaient entre 60 et 70 à venir. Depuis trois ans, nous avons vu le chiffre des participants augmenter chaque année. Nous avons même été un peu surpris », confie, avec une pointe de fierté, Patrice Weisse du Club cœur et santé de Saint-Avold. Rendez-vous en 2019 pour faire mieux !

et pour sa santé



Par petits groupes, les marcheurs ont arpenté les chemins de la forêt d'Oderfang à l'occasion de la Marche du cœur. Photo RL



Une initiation aux premiers secours était également proposée. Photo RL

57E17 - V1

PANORAMA

L'HOMME DU JOUR



Le 10^e meilleur pizzaïolo de France

Ils étaient sept pizzaïolos lorrains sur 121 candidats au titre du meilleur de France. Finalement, Kévin Lombard du Pizz'n grill de Saint-Avold a été le seul Lorrain à finir dans le top 10, décrochant la 10^e place du championnat de France avec une pizza au pot-au-feu. « J'ai quelques idées pour la prochaine édition. D'ici là, je me prépare pour le trophée Grand-Est. Pas question de s'arrêter en si bon chemin ! » / Photo RL

3080

c'est en euros le montant du chèque remis au conseil de fabrique de Saint-Avold par l'association Les amis de Pierre Victor Braun. Il correspond au bénéfice réalisé lors du repas au foyer de Guesling-Héméring et organisé au profit de la restauration de la basilique Notre-Dame-de-Bon-Secours à Saint-Avold. Une belle initiative aussi de l'abbé Sébastien Douvier, archiprêtre de Faulquemont.

LAPHOTO



En équilibre sur une benne agricole

Les dépanneurs auraient-ils trouvé une autre solution pour enlever les voitures accidentées ? En tout cas certains se sont arrangés autrement pour transporter les épaves de véhicules : un tracteur, une benne et... en voiture Simone !/Photo RL