

Saint-Jean-de-Maurienne

La vallée se dote d'un Club cœur et santé

Le samedi 12 avril marquera la création d'un Club cœur et santé en Maurienne. Une antenne locale rattachée à la Fédération française de cardiologie inaugurée en grande pompe à l'issue d'une journée sportive : le parcours du cœur.

Un tout nouveau club vient rejoindre le tissu déjà dense des associations locales, le Club cœur et santé. Une structure qui vise à accompagner les personnes ayant souffert d'une maladie cardiovasculaire à maintenir leur cœur en bonne forme et en bonne santé, sous l'égide de la Fédération française de cardiologie. Deux maurienais sont à l'origine de cette antenne locale, Danielle Clément et Philippe Langlet.

« Les maladies cardiovasculaires sont parmi les plus répandues, mais aussi les plus évitables »

Stéphanie Resseguier, directrice du CH Vallée de la Maurienne

« Après les hospitalisations et la rééducation à la suite d'un problème cardiaque, on a tendance à limiter notre activité physique, ce qu'il ne faut surtout pas faire », annonce Danielle Clément en connaissance de cause. Cette ancienne patiente avoue : « qu'on ne sait pas ce qu'il



Le centre hospitalier de la Vallée de la Maurienne accueillera prochainement les activités du Club Cœur et Santé. Photo Le DL/V.D.

faut faire pour que le cœur continue de bien fonctionner, quand on sort de rééducation, on est tout seuls », d'où la volonté de créer cette antenne locale du Club du cœur. Jusqu'à présent, la plus proche se trouvait à Aix-les-Bains.

C'est aussi une question de prévention, estime la directrice du centre hospitalier Vallée de la Maurienne Stéphanie Resseguier : « Les maladies cardiovasculaires sont parmi les plus répandues, mais aussi les plus évitables. Notre hôpital a donc un rôle à jouer pour sensibiliser la population aux bons réflexes ». Le résultat, un ensemble d'activités dites de "réentraînement à l'effort", à

destination des anciens patients et de leurs proches, dans une salle de rééducation du centre hospitalier, encadré par une enseignante en activité physique adaptée, Laura Saguez.

Le club du cœur sera inauguré en grand ce samedi, à l'occasion de la première édition du "Parcours du cœur", une journée de sensibilisation aux gestes visant à réduire les risques de maladie cardiovasculaire. Un moment organisé, préparé par la ville de Saint-Jean-de-Maurienne et plus largement par toute la communauté de communes cœur de Maurienne Arvan (3CMA). « Un territoire riche en association et dynamique », se réjouit Philippe Roller. Parmi

ces structures actives pour cette première édition du "Parcours du cœur", l'Espace Jeune qui a réalisé un cœur de près de trois mètres de haut. Il défilera samedi à 16 heures sur la place de la cathédrale « ils ont été très enthousiastes et ont tout de suite dit oui pour participer au projet » ajoute Danielle Bochet, vice-présidente de la 3CMA.

D'autres associations ont aussi répondu présents pour animer cette journée dans la cour de l'ancien évêché et sur la place de la cathédrale, ainsi qu'au parc Clos Carlos. Parmi les associations et structures mobilisées, citons les diététiciennes du centre hospitalier, les pompiers, l'association soroptimist, la P'ti-

Repères ▶ Le programme du parcours du cœur

Samedi 12 avril :

- ▶ 9h-12h 30 et 13h 30-17h, dans la cour de l'ancien évêché : stands d'information et de prévention avec la fédération française de cardiologie, les diététiciennes du centre hospitalier et les bénévoles de l'association Soroptimist, mais aussi un stand de démonstration de défibrillateurs automatisés tenu par les pompiers.
- ▶ 14h-16h, parc Clos Carlos : flash mob avec la P'tite Gondole, séance de Zumba avec Zumb'N'Form, démonstration de trampoline avec les bleuets de Maurienne, atelier cirque et stand maquillage avec la piste en Herbe, tir à l'arc et gong avec Maurienne Seniors.
- ▶ 16h15, place de la Cathédrale : arrivée du cœur géant réalisé par l'espace Jeunes
- ▶ 17 heures, grand salon de l'ancien évêché : lancement officiel du Club cœur et santé de la vallée de la Maurienne suivi d'un verre de l'amitié.

te gondole, Zumb'n'Form, les Bleuets, les chrétiens de la piste en herbe, Maurienne Seniors, ou encore le centre intercommunal d'action social (CIAS).

Cette première édition a déjà vocation à s'inscrire dans la durée, afin de proposer une journée de ce type chaque année, en plus d'éventuels ateliers et conférences que pourrait être amené à organiser le Club cœur et santé.

● **Valentin Dizler**

Les conseils pour garder un cœur en pleine forme

« Activité physique et activité sportive ne sont pas forcément liées », estime Laura Saguez, enseignante en activité physique adaptée qui ajoute :

« Que l'effort ait lieu dans le jardin, dans la maison ou dans la rue, l'activité physique est pratiquée dès que l'on est en mouvement, un effort extrême n'est pas forcément nécessaire ». Si

les applications podomètres sont un « bon indicateur quantitatif, il faut se rendre compte par soi-même de l'effort fourni, notamment quand on marche sur un terrain raide. C'est un bon moyen de s'encourager ».

En cas de pathologie cardiaque, l'avis du médecin est déterminant. C'est lui qui indique, ou contre indi-

que l'intensité de l'effort à fournir ou déconseille certains mouvements. « Les effets peuvent être néfastes pour la cicatrisation et peuvent également entraîner des vertiges ou malaise au moment de l'effort ou à la fin ».

Pour de précieux conseils personnalisés, Laura Saguez sera présente, pour une séance par semaine le

mercredi de 17 h 30 à 18 h 30, grâce au collectif Cœur et santé de Maurienne, qui prendra en charge les patients qui seront munis d'une ordonnance d'un médecin pour pouvoir pratiquer des activités physiques et sportives.

Laura Saguez, enseignante en activité physique adaptée Photo Le DL/V.D.

