

Dossier de presse

PARCOURS DU CŒUR 2023

Dimanche 14 mai 2023 – de 9h30 à 16h30

Présentation

Le dimanche 14 mai, de 9h30 à 16h30, « je prends soin de mon cœur en participant au Parcours du Cœur ».

Une trentaine de professionnels de l'Institut Médical de Sologne vous attendent pour vous aider à identifier vos facteurs de risque et vous proposer diverses activités bonnes pour la santé.

A l'initiative de la Fédération Française de Cardiologie, près de 950 villes organisent ce rendez-vous santé. **Cet évènement convivial, à vivre en famille**, a pour but de vous informer sur les maladies cardiovasculaires, sur la façon simple et responsable de prendre soin de sa santé en refusant le tabac, en limitant les matières grasses, en pratiquant une activité physique régulière, en maîtrisant son stress, en adaptant sa posture dans les activités de la vie quotidienne.

Infirmières, diététiciennes, psychologue, tabacologues, neuropsychologue, Enseignants en activité physique adaptée répondront aux questions, donneront des conseils, prendront la tension, testeront l'addiction au tabac ou initieront les participants aux gestes qui sauvent et à l'usage du défibrillateur. Bien-être, des séances de relaxation seront proposées (uniquement sur inscription le jour de l'évènement)

Une infirmière thérapeutique spécialisée dans la médiation animale, expliquera aux participants les bienfaits de cette pratique auprès des patients.

Le Club Cœur et Santé 45 et la Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme (FFSS) proposeront également des ateliers dédiés.

Des activités physiques bonnes pour le cœur et accessibles par tous

En famille ou avec vos amis, venez participer aux **randonnées**, parcours de 10 kilomètres le matin (départ 9h45) et un parcours du 6 kilomètres l'après-midi (départ 14h30), encadrées par les Randonneurs Lamottois et les professionnels de l'établissement.

Un geste solidaire

L'ensemble des animations proposées sont gratuites et s'inscrivent dans les actions de prévention santé. Toutefois, vous pourrez soutenir la Fédération Française de Cardiologie, constituée uniquement de bénévoles à poursuivre ses actions d'information et de recherche grâce à un don « l'Euro Symbolique ».

Une buvette sera proposée sur la journée. Les bénéfices seront reversés à la Fédération Française de Cardiologie.

Un cœur qui va, la vie qui bat

Parlez-en autour de vous et surtout venez nombreux le 14 mai prochain !

Programme

De 9h30 à 16h30 en continu, différentes animations gratuites seront proposées par les professionnels du Centre pour informer et conseiller les participants :

- Au cœur de mes facteurs de risque
- Prise de tension et sensibilisation glycémie
- Prévention tabac
- Découverte et initiation aux gestes de 1^{er} secours
- Après l'effort le réconfort, dégustez auprès de nos diététiciennes le smoothie que vous aurez vous-même confectionné en pédalant.
- Défi sur vélo éducatif – fil rouge
- De l'IMDS à la Muraille de Chine - quel monument allez-vous gravir ?
- Médiation animale avec la participation de Clémence accompagnée de son chien, son cheval, ses lapins....

Bien-être :

Des séances de relaxation de 30 minutes vous seront proposées. Pour participer, **inscrivez-vous dès votre arrivée auprès du personnel de l'accueil :**

- **Matin : 10h30, 11h00, 11h30**
- **Après-midi : 14h30, 15h00, 15h30**

Deux randonnées :

En parallèle, le Centre s'est associé pour cet événement aux Randonneurs Lamottois pour permettre aux participants de renouer avec l'indispensable effort physique :

- **Randonnées pédestres : 10 km le matin (départ 9h45) - 6 km l'après-midi (départ 14h30)**

Associations :

Les équipes de professionnel seront également accompagnées par les associations :

- Clubs Cœur et Santé 45
- Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme (FFSS)

Info pratique : possibilité de pique-niquer dans le parc

Contact Etablissement : Nadège LOUIS, chargée de communication
chargeecommunication.imds@lna-sante.com
1 bis rue Cécile Boucher
41600 Lamotte Beuvron
02 54 98 58 05