

INSCRIPTION CONNEXION CONTACT (<mailto:contact@pourquoi-docteur.fr>)

QUESTION D'ACTU ([HTTPS://WWW.POURQUOIDOCTEUR.FR/RUBRIQUE/2-QUESTION-D-ACTU](https://www.pourquoidocteur.fr/rubrique/2-question-d-actu))

Maladies cardiovasculaires

Cœur : combien de marches faut-il monter par jour pour allonger son espérance de vie ?

Par **Mathilde Debry** (<https://www.pourquoidocteur.fr/Auteurs/98-Mathilde-Debry>)

Monter au moins 50 marches par jour permet de réduire considérablement le risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire.



MEGAFLOPP / ISTOCK.

Publié le 04.07.2024 à 17h30 | [🔗](#) | [📄](#) | [✉](#) | [🔍](#) | [🗨](#) Commenter

🔑 Mots clés : [marche \(https://www.pourquoidocteur.fr/Dossier/20491-marche\)](https://www.pourquoidocteur.fr/Dossier/20491-marche)

[cœur \(https://www.pourquoidocteur.fr/Dossier/13158-coeur\)](https://www.pourquoidocteur.fr/Dossier/13158-coeur)

[activité physique \(https://www.pourquoidocteur.fr/Dossier/13089-activite-physique\)](https://www.pourquoidocteur.fr/Dossier/13089-activite-physique)

"Montez les marches pour sauver votre vie !". Dans un communiqué de presse, la Fondation Cœur et Recherche (<https://www.coeur-recherche.fr>) annonce mener une campagne de sensibilisation autour de la lutte contre la sédentarité et le manque d'activité physique.

"À l'approche des Jeux Olympiques, la Fondation Cœur et Recherche lance une campagne d'affichage en partenariat avec JC Decaux et invite tous les Français à relever un défi simple mais crucial pour leur santé : monter au moins 50 marches par jour", peut-lire dans le document envoyé aux rédactions.

"Il est primordial de remettre le cœur au centre de notre santé"

"Proposer ce défi aux Français cet été a un double objectif : leur faire prendre conscience de l'importance de l'activité physique pour prendre soin de leur cœur et mettre en avant l'importance de la recherche cardiovasculaire dans notre pays", insiste le Pr Ariel Cohen, président de la Fondation Cœur et Recherche.

"Je soutiens ce défi lancé par la Fondation Cœur et Recherche et j'encourage les Français à y participer. Il est primordial de remettre le cœur au centre de notre santé et de prendre conscience de l'importance d'en prendre soin", précise le Pr François Carré, membre de la fondation Cœur et Recherche et président du collectif *"Pour une France en forme"*.

Monter régulièrement des marches réduit le risque de maladies cardiovasculaires de 20 %

Une étude publiée en septembre 2023 a montré que monter régulièrement des marches réduit le risque de maladies cardiovasculaires de 20 % (infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux, insuffisance cardiaque, etc...). *"Il est établi qu'en montant au moins 50 marches chaque jour, nous pouvons améliorer notre santé cardiovasculaire de manière significative"*, indique la Fondation Cœur et Recherche.

"En intégrant des exercices physiques comme la montée des marches dans notre vie quotidienne, nous renforçons non seulement notre cœur mais aussi nos poumons et nos muscles, contribuant ainsi à une meilleure santé générale et à une plus grande longévité", ajoute

L'ESSENTIEL

- Les maladies cardiovasculaires restent l'une des principales causes de mortalité en France.
- Pour endiguer ce phénomène, la Fondation Cœur et Recherche invite les Français à monter au moins 50 marches par jour.
- "En intégrant des exercices physiques comme la montée des marches dans notre vie quotidienne, nous renforçons non seulement notre cœur mais aussi nos poumons et nos muscles, contribuant ainsi à une meilleure santé générale et à une plus grande longévité", indique l'institution.

l'institution. *"L'activité physique aide en effet à réduire la pression artérielle, améliore la circulation sanguine et augmente la capacité cardiaque"*, souligne-t-elle.

France : 400 décès par jour sont causés par des maladies cardiovasculaires

En France, 400 décès par jours sont causés par les maladies cardiovasculaires, qui représentent de ce fait la première cause de mortalité chez les femmes et la deuxième cause de mortalité chez les hommes. Outre la sédentarité et le manque d'activité physique évoqués dans cet article, l'hypertension artérielle, l'excès de graisse dans le sang, le diabète et la surcharge pondérale sont des facteurs de risque majeurs.

D'après un travail mené par des chercheurs de l'OMS et publié tout récemment, près d'un tiers des adultes dans le monde (31,3 %) ont eu une activité physique insuffisante en 2022, un chiffre en hausse de 5 % par rapport à 2010.

Pourquoi Docteur Tous droits réservés,

2024