

~~VOUS FERA~~
~~ACCÉDER~~
~~AU PODIUM~~
PEUT VOUS
SAUVER LA VIE

Monter 50 marches ou plus par jour
réduit le risque de maladies
cardiovasculaires de 20%.*



FONDATION CŒUR ET RECHERCHE

GRANDE CAUSE NATIONALE
30 JOURS!
CHAQUE JOUR

JO 2024 : Monter chaque jour 50 marches en chantant, c'est le défi lancé aux Français pour prévenir les maladies cardiovasculaires

Vendredi 26 juillet 2024

ÉCOUTER (2 MIN)



Provenant du podcast

Le billet sciences



"Monter les marches ne vous fera pas accéder au podium mais peut vous sauver la vie". C'est le slogan d'une campagne de la fondation Cœur et Recherche lancée à l'occasion des JO. Une campagne qui vient d'être labellisée grande cause nationale.

La fondation Cœur et Recherche lance un défi à la population : que pendant les JO et jusqu'à fin septembre, chacun monte chaque jour au moins 50 marches par jour, si possible en chantant.

Pourquoi 50 marches ? Parce qu'une étude américaine, parue en septembre dernier et qui portait sur

de 450 000 adultes, a montré que cette habitude de monter au moins 50 marches par jour réduit le risque de maladies cardiovasculaires de 20%. L'idée est donc d'adopter ce réflexe de délaissier les escalators et les ascenseurs durant la période des JO pour que cela deviennent une habitude définitive ensuite.

Est-on vraiment obligé de chanter ?

La question a été posée au Pr François Carré, cardiologue et membre de la fondation Cœur et Recherche. Ce n'est pas obligatoire mais le défi de chanter permet d'avoir un repère sur son niveau d'essoufflement car l'objectif final est bien de réussir à monter les cinq étages sans être essoufflé. Et quand on parle cinq étages par jour pour réduire son risque, ce n'est pas d'affilée mais dans la journée.

Rappelons que les maladies cardiovasculaires sont à l'origine de [400 décès par jour en France](#), c'est la première cause de mortalité des plus de 65 ans.

Si on n'a pas d'escalier sous la main, le défi équivalent pour la santé du cœur cet été peut être trois fois dix minutes de marche c'est vraiment le minimum d'activité à atteindre par jour, car rester assis toute la journée sur une chaise, *"à la longue, ça nous tue à petit feu plutôt que de nous reposer"*, explique le Pr François Carré.

Pour vous aider... Musique !

Et si vous manquez de motivation, pour marcher, courir ou monter des escaliers, un casque et de la musique ça peut aider. Depuis 30 ans, plusieurs dizaines d'études ont montré que [la musique renforce la motivation](#) pour le sport et parfois aussi la performance, l'idéal c'est d'[écouter des morceaux dont le tempo tourne autour 120 battements](#) de cœur par minute.

La motivation est aussi est plus grande si la musique vous est familière. Par exemple, cette musique-ci, testée sur des panels de volontaires, facilite l'effort :

Et pour ceux qui n'étaient pas nés en 1982, ce morceau figure aussi en bonne place dans les playlists pour le sport en ce moment :

Sports

Société

Santé

L'équipe



Anne Le Gall
Production

