

## Monter 50 marches par jour en chantant pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires

Par Sylvie Riou-Milliot le

🔊 Ecouter 3 min.

Objectif : monter au moins 50 marches par jour en chantant. Tel est le défi lancé par la Fondation Cœur et Recherche pendant la période des JO. Tout juste labellisé "Grande cause nationale 2024", il ne s'agit pas de monter sur le podium mais de faire du bien à son cœur et ainsi d'agir en prévention.



Prendre les escaliers améliore la santé cardiovasculaire.

📷 PHILIPPE ROY / AURIMAGES VIA AFP

Vous pouvez marcher, vous aimez chanter et vous savez compter jusqu'à 50 ? Alors pas d'hésitation, vous aussi vous pouvez relever le défi lancé à l'approche des Jeux olympiques par la Fondation Cœur et Recherche, tout juste labellisé Grande Cause Nationale 2024. Comme le précise l'affiche de l'évènement, "*monter les marches ne vous fera pas accéder au podium. Mais ... peut vous sauver la vie*".

## Une réduction des risques de 20%

Du 1<sup>er</sup> juillet au 29 septembre 2024, l'idée est donc de gravir au moins 50 marches par jour, à votre rythme, en chantant ou pas votre air favori. Un petit geste très efficace qui consiste à choisir les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator, partout, au travail, à la maison ou en vacances.

Une étude américaine publiée en septembre 2023 a montré que cette activité réduit le risque de maladies cardiovasculaires de 20%. Gravier les marches améliorera non seulement votre condition physique, notamment votre souffle, mais également la bonne santé de votre cœur. Une condition : adopter ce choix quotidiennement au moins jusqu'en septembre prochain pour ensuite la conserver indéfiniment et oublier l'existence des ascenseurs.

**MONTER  
LES MARCHES  
~~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

\*Étude de l'université de Toulouse pour des Artériosclérose, septembre 2023



**30 JOURS 3000 MARCHES  
CHAQUE JOUR**

*Crédit : Fondation Cœur et Recherche (Affiche JC DECAUX)*

LIRE AUSSI  
[LOIN DE LA FORME OLYMPIQUE](#)

[PAS ASSEZ ACTIFS, TROP SÉDENTAIRES : LES FRANÇAIS ENCORE](#)

**"Le cœur au centre de notre santé"**

Evidemment, tout au long du défi, vous pourrez partager vos photos et vidéos sur les réseaux sociaux avec les hashtags #MontezPourVotreCœur #fondationcoeuretrecherche et #50marchesenchantant. Sans oublier d'encourager votre famille, vos amis et vos collègues en les taguant afin qu'ils relèvent le défi à leur tour pour comparer ensuite vos sensations !

#### À ÉCOUTER AUSSI

SIXIÈME SCIENCE	SPONSOR: 2050 INVESTORS...	SIXIÈME SCIENCE	SPONSOR: ENGAGÉS ! LES...
<b>Comment soigner la toux qui traîne (qu'on appelle tou...</b>	<b>La chasse au carbone : du Big Bang à Ennemi...</b>	<b>A quoi ressemblaient les premiers jeux...</b>	<b>#6 - Engagés, les jeunes en action !</b>

Pour mémoire, les maladies cardiovasculaires restent l'une des principales causes de mortalité en Europe et notamment en France où elles sont responsables de 400 décès par jours. *"Je soutiens ce défi lancé par la Fondation Cœur et Recherche et encourage les Français à y participer*, précise dans le communiqué le Pr François Carré, membre de la fondation et président du collectif "Pour une France en forme". *Il est primordial de remettre le cœur au centre de notre santé et de prendre conscience de l'importance d'en prendre soin*". Il ne vous donc reste plus qu'à trouver un escalier.

COMMENTER

CARDIOLOGIE   SÉDENTARITÉ   JEUX OLYMPIQUES   SPORT