



LIGUE  
CARDIOLOGIQUE  
BELGE ASBL

Communiqué de presse

## Marcher 20 minutes par jour prolonge votre espérance de vie !

La Ligue Cardiologique Belge lance un défi à la population belge pour l'encourager à bouger plus et à lutter contre la sédentarité !

- **40% des Belges** ne font pas assez d'exercice selon les normes de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS)<sup>2,4</sup>
- Dans le monde, **4 à 5 millions de décès** pourraient être évités chaque année si la population était plus active physiquement<sup>3</sup>
- Les Belges passent en moyenne **6 heures par jour assis** <sup>4</sup>
- **1 décès prématuré sur 10** dû au manque d'activité physique peut être évité<sup>5</sup>

*Bruxelles, le 19 avril 2023 - L'ère COVID a eu ses avantages et ses inconvénients en termes d'activité physique. D'une part, elle a encouragé certaines personnes à faire plus d'exercice ; d'autre part, les confinements et le télétravail fréquent ont favorisé la sédentarité. Le manque d'activité physique reste l'une des principales causes des problèmes de santé dans le monde, tant sur le plan physique que mental.*

Cette année, la Ligue Cardiologique Belge s'engage à nouveau à faire bouger les Belges. Pour cette cinquième édition, la campagne a été rebaptisée "**Please Move for a Healthy Heart**". Ce nouveau titre a été choisi pour souligner l'importance de l'activité physique pour la santé du cœur.

La campagne débutera le 24 avril prochain et se poursuivra jusqu'au 5 mai. Les entreprises et les particuliers peuvent s'y inscrire gratuitement via notre site web "[Please Move for a Healthy Heart](#)". Au cours de cette campagne, les participants recevront chaque jour :

- Des courts **challenges** à relever, à faire chez eux ou à leur travail
- Des **sessions d'exercices** et d'étirements qui leur permettront de bouger davantage
- Des **astuces** pratiques à intégrer facilement pour bouger plus dans leur quotidien

<sup>1</sup> OECD/WHO (2023), Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/500a9601-en>.

<sup>2</sup> <https://www.who.int/publications/m/item/physical-activity-bel-2022-country-profile>

<sup>3</sup> <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1318320/retrieve>

<sup>4</sup> <https://europa.eu/eurobarometer/api/deliverable/download/file?deliverableId=83743>

<sup>5</sup> Garcia L et al ;;British Journal of Sports Medicine Published Online First: 28 February 2023. doi: 10.1136/bjsports-2022-105669

## Qu'est-ce qu'une activité physique suffisante ?

L'activité physique ne se résume pas uniquement à faire du sport ! Bien sûr, l'exercice est bon pour la santé, mais l'accent est mis ici sur le fait de **se mettre en mouvement**. Les recommandations de l'**Organisation mondiale de la Santé (OMS)** en matière d'activité physique sont **de 150 à 300 minutes par semaine d'exercice modéré** (marche, jardinage, vélo léger) ou de **75 à 150 minutes par semaine d'exercice d'intensité plus élevée** (jogging, randonnée, vélo).<sup>2</sup>

Selon un rapport de l'OMS et de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), près de la moitié des Européens ne font pas assez d'exercice. En Belgique aussi, il y a du pain sur la planche : **près de 40 % des Belges ne font pas assez d'exercice**. Bien que ce chiffre soit encore élevé, nous sommes sur la bonne voie, car ce chiffre était de près de 50 % en 2017.<sup>1</sup> Espérons que les initiatives positives mises en place ces dernières années continueront de porter leurs fruits, afin de maintenir une tendance à la baisse année après année.

## Pourquoi faire de l'exercice pour un cœur en bonne santé ?

Selon l'OMS, à l'échelle mondiale, près de 500 millions de nouveaux cas de **maladies non transmissibles évitables** surviendront entre 2020 et 2030 si la **prévalence actuelle de l'inactivité physique ne change pas**.<sup>2</sup>

Le manque d'activité physique est fortement lié à l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires mortelles de 24 %, d'accident vasculaire cérébral de 16 % et de diabète de type 2 de 42 %. Il est donc clair que l'activité physique est essentielle pour maintenir une bonne santé cardiaque.

Bouger ne permet pas seulement d'avoir un cœur en meilleure santé, il a également un effet positif sur l'espérance de vie. **Les personnes qui font rarement de l'exercice et qui passent à 150 minutes par semaine verront leur espérance de vie augmenter de 6 mois (= 20 minutes de marche par jour). À raison de 300 minutes par semaine (= 45 minutes de marche par jour), elle augmentera de plus d'un an !<sup>1</sup>**

## Chaque petit effort compte !

Des recherches récentes menées par l'université de Cambridge ont démontré qu'en pratiquant seulement 75 minutes d'exercice modéré par semaine (soit la moitié de la recommandation de l'OMS), on pourrait éviter 1 décès prématuré sur 10 liés au manque d'activité physique.<sup>4</sup>

Chaque petit effort peut aider à être physiquement actif tout au long de la journée. Par exemple, vous pouvez intégrer les astuces suivantes à votre routine quotidienne :

- Téléphonnez debout et marchez pendant votre conversation
- Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur ou l'escalator
- Fixez-vous un objectif d'exercice (nombre de pas, de minutes d'activité physique).
- Garez-vous à bonne distance de votre destination (au bout du parking, dans une rue parallèle, etc)
- Pour les courtes distances, faites du vélo ou de la marche (à l'approche de l'été)
- Levez-vous toutes les heures pour vous dégourdir les jambes

<sup>1</sup> OECD/WHO (2023), Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/500a9601-en>.

<sup>2</sup> <https://www.who.int/publications/m/item/physical-activity-bel-2022-country-profile>

<sup>3</sup> <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1318320/retrieve>

<sup>4</sup> <https://europa.eu/eurobarometer/api/deliverable/download/file?deliverableId=83743>

<sup>5</sup> Garcia L et al ;;British Journal of Sports Medicine Published Online First: 28 February 2023. doi: 10.1136/bjsports-2022-105669

- Participez à notre défi "Please Move for a Healthy Heart" !

Inscrivez-vous au "**Please Move for a Healthy Heart**" challenge de la Ligue Cardiologique Belge !

Pendant 2 semaines, du 24 avril au 5 mai 2023, la Ligue Cardiologique Belge vous propose de bouger plus, grâce à :

- Des courts **challenges** à relever, à faire chez vous ou à votre travail
- Des **sessions d'exercices** et d'étirements qui vous permettront de bouger davantage
- Des **astuces** pratiques à intégrer facilement pour bouger plus dans votre quotidien

La campagne "Please Move for a Healthy Heart" vise à montrer que l'exercice est simple, accessible et devrait faire partie intégrante du mode de vie de chacun d'entre nous.

**L'inscription est totalement gratuite !**

Pour s'inscrire à la campagne : [Please Move for a Healthy Heart](#)

***Pour toute demande d'interview :***

**Rik Vanhoof**, directeur général de la Ligue Cardiologique Belge.

Audrey Velghe-Lenelle, project leader communication & prévention primaire

De nombreux médecins et participants à notre campagne sont à votre disposition.

**Contact** : rik.vanhoof@liguecardioliga.be, +32 485 29 03 41

audrey.velghe@liguecardioliga.be, +32 479 76 29 93

<sup>1</sup> OECD/WHO (2023), Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/500a9601-en>.

<sup>2</sup> <https://www.who.int/publications/m/item/physical-activity-bel-2022-country-profile>

<sup>3</sup> <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1318320/retrieve>

<sup>4</sup> <https://europa.eu/eurobarometer/api/deliverable/download/file?deliverableId=83743>

<sup>5</sup> Garcia L et al ;;British Journal of Sports Medicine Published Online First: 28 February 2023. doi: 10.1136/bjsports-2022-105669