



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Languedoc-Roussillon

DOSSIER DE PRESSE

« LA NAGE DU CŒUR »

2^{ème} Edition

Samedi 4 octobre 2025

à la piscine olympique Angelotti (Montpellier)



L'évènement du 4 octobre :

Suite au succès de la première édition de la Nage du Cœur le 21 septembre 2024 dernier à la piscine olympique Angelotti de Montpellier, avec plus de 250 participants et plus de 900 kilomètres parcourus à la nage, nous souhaitons, l'Association de Cardiologie du Languedoc-Roussillon (ACLR) et le Club Cœur et Santé (CCS) de Montpellier, organiser une nouvelle "Nage du Cœur" le 4 octobre 2025 prochain, de 10h à 17h, à la piscine Angelotti de Montpellier.

Le but de cette manifestation est destiné à faire mieux connaître au grand public les bienfaits de la natation en prévention primaire et secondaire des maladies cardiovasculaires, deuxième cause de mortalité en France juste après le cancer.

Nous souhaitons, grâce à un partenariat étroit avec la Mairie de Montpellier et la Métropole, inviter le plus grand nombre de nos concitoyens, quel que soit leur âge, à participer à cette nage en réalisant une ou des longueurs de bassin en fonction de leur capacité et sans esprit de compétition.

Sont également prévus des activités aquatiques gonflables pour les enfants, de l'aqua bike et de l'aquagym, des formations aux gestes qui sauvent et une conférence co-présidée par le Pr. Messner et le Pr. Pasquié sur les bienfaits de la natation en prévention des maladies cardiovasculaires (Dr Cade), ainsi que chez les patients atteints d'une maladie cardiaque (Dr Hédon).

Un exposé sur la nage de l'extrême par notre ambassadeur Jacques Tuset clôturera cette conférence.

Nous souhaitons faire connaître cet événement grâce à nos partenaires (Ville de Montpellier et Montpellier Méditerranée Métropole, MUC ...), ainsi que par plusieurs actions de communication dont l'invitation à participer à cet évènement aux clubs régionaux de natation, l'affichage sur les panneaux et sur les réseaux sociaux, dans les piscines de la Métropole, la réalisation d'articles dans la presse et d'interventions à la radio, la mobilisation d'associations de parents d'élèves et des structures universitaires qui s'intéressent à la natation.

À l'image des « Parcours du Cœur », manifestation de prévention de la Fédération Française de Cardiologie (FFC) bien connue du grand public et des collectivités, nous souhaitons développer au niveau régional, voire national par la suite, cet événement grand public « La Nage du Cœur », mettant en évidence les bienfaits de la natation en prévention des maladies cardiovasculaires et pour la réadaptation et le bien-être des patients cardiaques. Nous comptons sur vous pour nager et/ou faire connaître cet événement.

CCS de Montpellier, ACLR et FFC : qui sommes-nous ?

La "Nage du Cœur" est organisée par l'Association de Cardiologie du Languedoc Roussillon (ACLR) et le club Cœur et Santé (CCS) de Montpellier, membre de notre association.



L'ACLR compte près de 1500 patients cardiaques répartis dans ses 16 Clubs Cœur et Santé du Languedoc Roussillon et est membre elle-même de la Fédération Française de Cardiologie (FFC).



La FFC, avec plus de 2000 bénévoles, dont 300 cardiologues bénévoles sur toute la France, milite auprès du grand public pour la prévention des maladies cardiovasculaires, organise chaque année les "Parcours du Cœur", plus grande opération de prévention santé en France, avec plus de 480 000 participants en 2024.

Nous espérons développer de même, en faveur de la prévention des maladies cardiovasculaires, ce nouveau concept de "nage du cœur".

La FFC aide également à la réadaptation et à la réinsertion des "cardiaques", fortes de 18 000 adhérents accompagnés en 2024-2025, répartis dans ses 259 CCS à travers toute la France.

Elle milite et participe à l'apprentissage par le grand public à tous les âges des « gestes qui sauvent » pour lutter contre les 40 000 arrêts cardiaques qui surviennent chaque année en France.

Étant reconnue d'utilité publique, grâce aux dons et aux legs qu'elle reçoit, la FFC est le premier soutien financier de la recherche cardiovasculaire en France avec 49 bourses de recherche attribués dans le domaine cardiovasculaire d'un montant global de 3,3 millions d'euros en 2024.

Effets de la natation sur le cœur :

L'immersion dans l'eau est responsable d'une pression hydrostatique sur l'ensemble du corps qui comprime les vaisseaux en surface, ce qui entraîne une augmentation du retour veineux vers le thorax, venant à la fois des membres inférieurs et des membres supérieurs.

Cela augmente la pression et le volume des oreillettes du cœur, d'où une augmentation de la diurèse bien ressentie secondairement.

En raison de cette augmentation du retour veineux, la pression de remplissage et le volume des ventricules cardiaques augmentent également, d'où une augmentation du débit cardiaque de 30 à 60 % avec parallèlement une diminution de la fréquence cardiaque pour un même effort.

Les bienfaits de la natation en prévention primaire d'accidents cardiovasculaires :

Chez les personnes n'ayant pas eu d'accident cardiovasculaire auparavant, il a été démontré plusieurs effets bénéfiques de la natation :

- Elle augmente la capacité maximale d'exercice (la VO2 max).
- Elle diminue la pression artérielle chez les hypertendus, augmente cette pression de façon minime chez les normotendus, tout en restant normale.
- Elle diminue le cholestérol total et le "mauvais" cholestérol LDL.
- Elle diminue l'insulino-résistance qui est associée au diabète.
- Elle diminue le taux d'hémoglobine glyquée, ce qui indique un meilleur équilibre chez un diabétique.
- Elle procure une sensation de bien-être, avec un effet anti-stress, noté chez 70% des pratiquants dans une large étude à ce sujet.
- Par contre, il a été montré que la natation n'avait pas d'effet sur le poids ni sur le surpoids.

Enfin, on manque d'études scientifiques pour affirmer, même si cela est probable, que comme les autres activités physiques, en particulier la marche, la course à pied et le vélo, la natation serait bénéfique à moyen et long terme sur les risques de mortalité cardiovasculaire et de mortalité toute cause.

À l'occasion de cette "Nage du Cœur", nous souhaitons solliciter et encourager les scientifiques, tout particulièrement ceux de notre région, à s'engager dans des études sur les bienfaits de la natation dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

Les bienfaits de la natation en prévention secondaire d'accidents cardiovasculaires :

Chez les personnes ayant eu un accident cardiovasculaire, il a été également démontré plusieurs effets bénéfiques de la natation :

- **Chez le patient coronarien stable**, qui n'a plus de douleur angineuse, il a été observé une baisse du cholestérol total et du mauvais cholestérol LDL, une baisse des triglycérides, une meilleure tolérance à l'effort similaire à celle obtenue par la course à pied, une baisse de la fréquence cardiaque de repos et d'effort.

Ces effets bénéfiques dépendent de la fréquence, de la durée et de l'intensité des séances de natation, avec un minimum nécessaire et efficace de deux séances de 45 minutes de natation par semaine.

Par contre, comme indiqué précédemment, il n'y a pas d'étude à notre connaissance sur une éventuelle diminution de la récurrence d'accidents cardiovasculaires grâce à la natation, à la différence d'autres activités physiques.

- **Chez le patient insuffisant cardiaque stable**, la pression hydrostatique permet une légère diminution des résistances périphériques.

Après trois semaines d'entraînement modéré, adapté et surveillé, on observe chez l'insuffisant cardiaque une légère augmentation du volume éjecté par le cœur, de la capacité maximale d'exercice et une légère diminution de la fréquence cardiaque.

De plus, la natation permet une portance du corps d'où une activité physique adaptée avec un moindre effort par rapport à une activité équivalente de marche, de course à pied ou de vélo.

- **Chez le sujet "senior"**, ce qui est souvent le cas des insuffisants cardiaques, la portance minimise l'éventuel surpoids, préserve le dos et les articulations, et les accidents orthopédiques sont exceptionnels en natation à la différence de la plupart des autres activités physiques, avec également moins de problèmes pour des personnes sous traitement anticoagulant ou antiagrégant plaquettaire.

En natation, le nageur choisit son rythme, qui n'est pas imposé par le terrain, à la différence de la marche, de la course à pied ou du vélo.

Conclusion

En conclusion, la natation de pratique facile, peu coûteuse, avec peu de risque de traumatisme, permet :

- une amélioration de la fonction cardiaque à l'effort,
- une diminution de la fréquence cardiaque au repos et à l'effort,
- une diminution du mauvais cholestérol et des triglycérides,
- une diminution de la tension artérielle chez l'hypertendu,

- retarde l'apparition du diabète,
- permet un meilleur équilibre du diabète.

Elle n'a pas d'effet sur le poids ni sur le surpoids.

Pour toutes ces raisons, la natation est conseillée tant en prévention qu'après la survenue d'un accident cardiovasculaire.

Nous sommes en attente d'études qui confirmeraient que probablement, comme les autres activités physiques largement étudiées que sont la marche, la course à pied ou le vélo, la natation permet une diminution du risque de survenue ou de récurrence d'un accident cardiovasculaire.

Pour illustrer le thème ci-dessus, une conférence sur les bienfaits de la natation sur le cœur aura lieu Samedi 4 Octobre de 11h30 à 12h30 en présence des intervenants suivants :

- 11h30 – 11h45 : Pr. Messner et Pr. Pasquier, cardiologues
« Les Bienfaits de la Natation »
- 11h45 – 12h00 : Dr. Cade, cardiologue
« en prévention Primaire »
- 12h00 – 12h15 : Dr. Hedon, cardiologue
« En prévention secondaire »
- 12h15 – 12h30 : Jacques Tuset, nageur de l'extrême
« L'expérience d'un nageur de l'extrême »

CONTACT :

Kim Zehner – Coordinatrice régionale
Mail : kim.zehner@fedecardio.com – Tél : 06 40 31 89 63

www.fedecardio-lr.com