

Le Sport Santé, c'est quoi ?

C'est le sport en tant que moyen de préserver la santé, réduire le stress, mieux vivre une pathologie chronique, mieux vieillir, limiter le risque de dépendance....

C'est aussi lutter contre la sédentarité. Le sport santé c'est reconnaître les bienfaits de l'activité physique régulière sur la santé.

Le sport santé présente donc plusieurs aspects.

Il peut être prévention et action. Il peut s'adresser à des personnes en bonne santé, pour les aider à garder cette santé et même l'améliorer et il peut s'adresser à des personnes malades, pour favoriser un retour à la santé, ou vivre le mieux possible avec la maladie.

Là encore, il existe plusieurs publics :

- malades chroniques, (diabète, hypertension, obésité, surpoids...),
- malades en « réinsertion » après un cancer, ou un parcours de soin particulier
- personnes en situation de handicap.

Si l'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé (voir édito), elle définit aussi l'activité physique comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle du repos ».

Le sujet est d'actualité et ces derniers mois, nous avons pu lire beaucoup d'articles traitant du sport sur ordonnance, ou encore sport / médicament.

Quelques dates

Depuis de longues années, le sport santé est au coeur de politiques publiques.

Dans les années 1980, 3 campagnes médiatiques ont été lancées : « Votre santé dépend de vous » ; « Bougez-vous la santé » ; « Bouge ton coeur ».

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), [... l'inactivité physique est responsable d'un décès sur 10 dans le monde...].

Le bénéfice de l'activité physique sur la santé est donc promu à travers différents « plans » ministériels tout au long des années, ce qui nous apporte un lot de sigles ... peut être bons à la santé, mais assez indigestes pour les néophytes.

Quelques explications :

- Programme National Nutrition Santé (PNNS) (en 2000, le dernier couvre 2011/2015)
- La politique nutritionnelle est apparue, au cours des dernières années, comme une priorité de santé publique ; Le PNNS prend en compte les dimensions biologique, symbolique et sociale de l'acte alimentaire et de l'activité physique.

- Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive : PNAPS (2004 puis 2008)
- Plan national bien vieillir PNBV
- Plan obésité (2010/2013)
- Prévention, sport et santé: objectif 10 000 pas par jour ;
- Une étude publiée en 2013 montre que les français manquent d'activité physique et sportive. L'organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de marcher 10 000 pas par jour, alors qu'en moyenne les français n'en font que 7 000.
- Plan national Sport Santé Bien Être en octobre 2012 dont nous parlons plus particulièrement dans ce numéro. Il vise à promouvoir le développement de la pratique des activités physiques et sportives comme facteur de santé publique, lui aussi.

Ce plan nous mène aux différents réseaux sport santé mis en place dans les DRJSCS. (voir l'article « et en Franche Comté ? »)

Brigitte Giampiccolo



DRJSCS

Le 22 mai 2013, dans les locaux de la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS), Fabienne DEGUILHEM, Directrice régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS) et Sylvie MANSION, Directrice générale de l'Agence Régionale de Santé (ARS), ont signé le premier plan Sport Santé Bien-Être en Franche-Comté.

Il s'agit d'une volonté ministérielle (le plan national) déclinée dans les régions. Il s'agit de mettre en place la politique publique en matière de sport santé

En Franche-Comté, le plan régional Sport Santé Bien-Être a été construit grâce à l'implication active des services de l'État (DRJSCS) et de l'ARS, du mouvement sportif et des collectivités territoriales. Ce plan quadriennal (2013/2016) dont l'objectif est de développer le recours aux APS comme thérapeutique non médicamenteuse propose des actions à l'attention des populations franc-comtoises encore éloignées de la pratique physique et sportive. Il s'organise autour de six axes :

1. Promouvoir et développer la pratique des APS (particulièrement de loisir) pour les personnes atteintes de maladies chroniques non transmissibles (diabète, hypertension, cancer...).
2. Promouvoir et développer la pratique des APS (particulièrement de loisir) pour les personnes avançant en âge quel que soit leur lieu de vie (domicile ou institution) et quel que soit le degré de perte de leurs capacités.
3. Généraliser et professionnaliser les activités physiques et sportives en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD).
4. Renforcer l'offre de pratiques de loisir pour les personnes en situation de handicap quel que soit leur lieu de vie (domicile ou institution) et intégrer les APS dans les plans personnalisés de compensation et dans les projets d'établissements.

5. Renforcer la prise en compte de la promotion de l'activité physique et sportive comme facteur de santé au sein de la politique de la ville, en utilisant particulièrement les dispositifs de proximité tels que les contrats locaux de santé et en mettant en cohérence les politiques publiques de prévention avec le soutien de l'assurance maladie.
6. Développer les dispositifs de collaboration des acteurs régionaux, et notamment les « réseaux régionaux sport-santé » afin de garantir la mobilisation de tous les acteurs.



CROS

Le CROS de Franche Comté adhère à ce réseau et organise différentes formations, conférences, expositions.

En septembre et octobre 2014 par exemple, une formation « sport santé » ouverte aux personnes titulaires d'un diplôme BE, BEJEPS, brevets fédéraux,... qui souhaitent apporter une dimension sport santé à leurs cours.

(renseignements sur le site du CROS)

Brigitte Giampiccolo

Sport Santé et projet de développement fédéral



« Assurer le développement de la FSCF »

Mener des politiques transversales pour la santé, la solidarité et le développement durable

Objectifs généraux

- Promouvoir l'identité affinitaire et les valeurs portées par la fédération au travers de programmes spécifiques
- S'inscrire dans une logique de service public partagée avec nos partenaires publics
- Promouvoir la santé, le bien-être et le mieux-être

PROGRAMME 13 : **Accueil « Santé, bien-être, mieux-être »**

Etat des lieux :

La FSCF est une fédération multisports et multi-activités qui s'adresse à tous les publics avec

l'objectif prioritaire de l'épanouissement de l'individu. Son projet éducatif la prédestine à œuvrer pour la santé, le bien-être et le mieux-être, tant physiques que moraux de ses pratiquants. La définition des activités, la promotion du sport pour tous et adapté pour chacun, la convivialité recherchée au travers du lien associatif, la volonté d'accueil et d'ouverture solidaire de nos associations placent la FSCF dans une situation privilégiée pour concourir à la politique nationale de santé publique. Les nombreuses actions de nos associations locales méritent d'être reconnues et encouragées.

Problématique de développement :

La valorisation et la promotion de nos activités « de santé de bien-être et de mieux-être » a aussi pour vocation de développer l'accueil des publics en difficulté de santé au sein de nos associations et d'encourager ces dernières à proposer des offres d'activités vers des publics extérieurs. Cette démarche tant quantitative que qualitative doit s'appuyer sur les initiatives locales et territoriales et répondre aux spécificités de la FSCF.

Organiser un réseau fédéral « Santé, bien-être, mieux-être »

Sur la base et avec le soutien des membres des professions médicales de la commission médicale nationale, un groupe « Santé, bien-être, mieux-être » sera d'abord constitué en s'ouvrant vers des dirigeants et éducateurs sensibilisés aux pro-

blèmes de santé. Ce groupe constituera le réseau interne (correspondants de ligues et comités). Des référents soucieux des questions de santé, d'atteintes à l'intégrité, de violence ou de discriminations seront sollicités au sein des commissions fédérales d'activité.

Les actions

Un réseau externe (commission santé du CNOSF, Mutualité française, ARS...)

sera développé pour assurer la présence de la FSCF dans les réseaux « Santé » nationaux et pour optimiser la mise en œuvre du programme fédéral.

Recensement et valorisation des bonnes pratiques d'accueil du terrain.

Une première mission de ce réseau sera de recenser les activités « santé » dans les territoires (correspondants des ligues et comités) et plus particulièrement, les « bonnes pratiques d'accueil » menées par les associations FSCF. Celles-ci devront être promues et valorisées par nos moyens de communication et d'information internes et externes. Dès 2013, un recensement et une cartographie des accueils spécifiques des publics séniors ou souffrant de pathologies diverses seront menés.

Développement et soutien des actions « santé – bien-être » dans les territoires

La participation des associations et institutions territoriales aux actions nationales du type « sport santé », « parcours du cœur »... seront encouragées. Le recensement en sera effectué.

Concernant les actions 2 et 3, des moyens d'information, voire de formation seront envisagés notamment pour l'accueil des publics en difficulté de santé. Une « spécialisation » « sport santé » sera étudiée. Pour les actions éligibles au CNDS, une aide à la formalisation des projets locaux et territoriaux sera envisagée.

Labellisation « Santé » des associations

Dans le cadre des processus de labellisation et de valorisation des initiatives de ses associations par la FSCF, une étude d'opportunité d'un volet « santé » sera menée, puis le cas échéant l'aboutissement mis en œuvre.



Le Sport Santé à la FSCF...ou naissance d'une commission

Laurence Munoz est Vice-Présidente de la Fédération en charge du développement durable, de la santé et de la solidarité...

Elle est vice présidente des commissions transversales « histoire et patrimoine », « développement durable » et « SBEME » ainsi que du groupe de travail « SVAL »

SBEME ?

Santé, Bien Être, Mieux Être ou la petite dernière des commissions nationales.

Elle est composée de professionnels de santé et de non professionnels de santé, soit 10 personnes plus Charles Agenet, médecin fédéral et membre de droit, Anny Sylvestre Baron CTN, et Laurence Munoz, vice présidente. Bertrand Rousseau et Brigitte Giampiccolo en sont les co responsables.

L'objectif de la commission SBEME est de « **Participer à l'effort collectif pour l'amélioration de la santé de la population par la pratique régulière d'activités physiques, intellectuelles et culturelles de loisirs** »

Rôles :

La commission est bien sûr chargée de la mise en oeuvre du projet de développement fédéral, pour les thèmes qui

la concernent.

Elle est en lien avec le comité national olympique qui organise des conférences sur différents thèmes : activités physiques et vieillissement, activités physiques et hypertension artérielle, etc... Elle est chargée de penser au programme « sport santé » de la fédération.

Elle a pour objectif de créer un réseau sport santé sur tout le territoire afin de développer les actions santé / bien être.

Actions :

La commission s'est chargée d'élaborer un questionnaire pour recenser ce qui se fait déjà dans les ligues et les comités ; celui ci a été distribué aux assises de printemps un questionnaire plus complet devrait arriver dans les prochains mois dans les associations

Elle réfléchit aux différents supports de communication, avec le service communication, utiles pour se développer, se faire connaître, reconnaître et comprendre.

Enfin, elle envisage de développer sur le territoire national le programme ATOUTFORM' (voir article Atoutform').

Les actions couvrent deux domaines : la prévention (avec la commission médicale) et les actions santé ;

Elles touchent plusieurs populations : les sédentaires, les malades, et les personnes en situation de handicap

le sport santé.... on n'a rien inventé !

Dans nos associations, nous savons souvent valoriser l'activité physique et culturelle pour tous, lutter contre la sédentarité par des activités de randonnée, de gym form' détente, d'éveil de l'enfant, des activités culturelles... il nous faut maintenant le valoriser en tant que sport santé ; Osons dire que nos activités sont efficaces pour une meilleure forme générale à tout âge !

Brigitte Giampiccolo



Interview Laurence Munoz



Pourquoi une vice présidence des commissions transversales ?

La FSCF s'est organisée historiquement autour de son cœur de métier : les activités physiques sportives culturelles ou artistiques. Différentes commissions mènent donc des actions dans le cadre plus général du projet de la fédération, c'est à dire comme des moyens au service de l'éducation et de l'épanouissement des personnes.

Pour que l'esprit qui gouverne les activités de la fédération reste bien au service de l'Homme et de la Cité, la FSCF a mis en place des groupes de personnes chargées d'aider les commissions techniques ainsi que les territoires à animer ces secteurs, à garder à l'esprit combien les thèmes transversaux révélaient précisément le motif de l'existence même de la fédération.

Pourquoi le sport santé ?

Depuis plusieurs dizaines d'années, le sport a été reconnu comme une activité salutaire pour notre santé. Bien que, à l'inverse, des excès puissent être observés, globalement, la pratique régulière modérée accorde tous les spécialistes sur ses bienfaits.

La FSCF, comme de nombreux groupements sportifs pratiquait ces activités bien avant qu'on ne vante leur qualité. Dans le contexte du début du XXI^e siècle, le sujet montre une certaine acuité. En effet, nos modes de vie paraissent impliquer une attention soutenue pour le maintien et la régularité de la pratique. Comme d'autres, la FSCF s'est engagée, encouragée par le ministère comme par le CNOSF, où Charles Agenet, notre médecin fédéral officie au sein de la commission sport-santé.

La FSCF qui participe à une mission de service public ne saurait être absente de ce grand effort national pour faire en sorte que les APS soient source d'un mieux être.

Qu'est ce qui t'intéresse particulièrement dans cette thématique.....

La multiplicité des thématiques apparaît comme un véritable challenge pour la commission Santé Bien Etre Mieux Etre. Plus indiquée pour développer la prévention, la FSCF incite le territoire à se rapprocher de partenaires



souvent publics pour proposer leur service et compétences. Parmi les territoires déjà en chemin, on ne manquera pas de relever les initiatives du Lyonnais et son projet ATOUTFORM' qui ne cesse de séduire l'ensemble des partenaires.

Le second intérêt réside dans la juste tonalité à trouver : il ne s'agit pas de remplacer les médecins, il ne s'agit pas non plus de s'adresser à des publics pathologiques sans une formation suffisante : l'enjeu est de taille et la posture de la FSCF est en train de se construire !

Enfin, l'opportunité d'un partenariat de sens se révèle à travers des projets de santé : il s'agira bien de vérifier que nous sommes au service de l'Homme, et qu'ainsi les discussions autour de sa santé croisent obligatoirement celles de son épanouissement physique, mental et social.

**Propos recueillis par
Brigitte Giampiccolo**



ATOUTFORM' en ligue du Lyonnais

1 concept, 2 programmes : ATOUT'+ et FORM'+

Histoire

La ligue FSCF du lyonnais met en place depuis le début de la saison 2012/2013 un projet sur le thème de la promotion des Activités physiques et sportives comme facteur de santé.

Il s'agit d'ATOUTFORM' ;

Ce projet est né d'une rencontre entre les valeurs de la FSCF et une problématique de santé publique.

La DRJSCS a sollicité l'ensemble des fédérations affinitaires en 2011 car la promotion des activités physiques et sportives comme facteur de santé est au coeur des préoccupations ministérielles.

Les structures de santé sensibilisées à cette problématique sont en recherche de structures d'accueil telles que nos associations. Une offre sportive existe sur le territoire, elle reste méconnue.

La ligue du Lyonnais a mené une réflexion à partir de ce constat et a créé le programme ATOUTFORM'

ATOUT+

Les associations FSCF qui proposent à un large public des activités physiques sportives et / ou culturelles sont sollicitées pour signer une charte ATOUTFORM' afin de mettre en avant l'engagement associatif et la contribution à la prévention primaire auprès de ses adhérents.

La ligue référence les associations signataires de la charte et communique sur celles ci auprès des institutions en quête de structures.

L'objectif d'ATOUT+ est de promouvoir le développement d'activités pour tous, dans une démarche de santé. Il s'adresse à tous publics dans une approche globale de la personne, en intégrant les aspects physiques, sociaux et psychiques. Il vise à accompagner notamment le vieillissement.

Pour les non sportifs : lutter contre la sédentarité et ambitionner une meilleure forme générale à tout âge

Pour les sportifs :: mieux se préparer à la performance sans dégrader son « capital santé »



FORM' +

Il est proposé aux associations signataires de la charte d'aller plus loin en CRÉANT des activités adaptées aux publics fragilisés.

Il vise à développer la pratique d'activités physiques adaptées à la spécificité de certains publics , il s'adresse à un public actif ou non, parmi les seniors, parmi les personnes présentant une maladie chronique stabilisée (maladies cardio vasculaires, diabète, obésité) et les personnes en rémission d'un cancer en phase 3

ATOUTFORM' à travers ses deux axes de développement participe ainsi à une démarche d'intérêt général et de santé publique, et s'inscrit dans le plan d'actions Sport Santé Bien Etre mis en oeuvre en 2013.

Parallèlement, la ligue du lyonnais propose tous les ans depuis la création d'ATOUTFORM' des formations spécifiques : activités physiques et Cancer, Gym form'détente seniors, ...

Lors de la première saison, 19 associations ont rejoint ATOUT+, 3 se sont lancées dans FORM+

Elles devraient être 30 et 10 la saison prochaine !

Un bel exemple de motivation pour le bien de tous un exemple à suivre !

A quand ATOUTFORM' en Franche-Comté ?

Brigitte Giampiccolo



Dans les années 90 la FAR 25 (Fédération départementale des associations de retraités) nous a sollicité pour une formation de ses animateurs de clubs. Répartis dans divers villages de la région, ils étaient conscients de leur lacunes dans l'animation de groupe de gym séniors qu'ils prenaient en charge.

Sport santé pour tous... nous étions en avance !!

Avec Annick Louvard nous avons monté 1 weekend de formation pour leurs animateurs avec cours théoriques et cours de GFD sur les effets du vieillissement et les

bienfaits du sport à tout âge.

Depuis 20 ans, tous les ans, nous animons 1 journée de formation pour la FAR 25. Des thèmes variés furent abordés : les abdos ; les fessiers ; les postures ergonomiques ; protéger ses articulations ; travailler sur une chaise pour les personnes à mobilité réduite ; l'équilibre ; l'adresse ; le rythme cardiaque ; le travail dans l'espace etc...

Avec ou sans engins (ballons, balles, élastiques, cerceaux, foulard, pinces à linge, sac de sable...) en musique pour dynamiser et rendre ludique la formation.

Ces journées sont prises en charge par la FAR qui s'occupe de l'organisation pratique (salle, repas), trouver les participants. Nous avons ainsi visité Gilley, Valdahon, Saint vit,...

Ce travail avec la Far n'a pu s'étendre à d'autres régions, projet que l'on caressait au départ de cette aventure.

Une coopération plus aboutie ?

Une coopération plus aboutie pourrait naître avec la Far :

- fédérer les clubs à la FSCF ;
- travailler avec les associations qui ont des groupes gym en formant les animateurs plus intensément (3 ieme âge, af1 voir af2) ;
- associer les clubs far à ceux de la fscf pour des activités communes ou actions temporaires lorsqu'ils se trouvent dans le même secteur.

Des projets qu'il faudrait faire vivre

Dans le cadre du développement de « sport pour tous » cette démarche originale et pour l'instant unique pourrait se développer. A réfléchir !!

Annie Flénet

Voir les témoignages page suivante





A la Saint-Michel de Voujeaucourt

Aucun choix, aucune sélection, aucune différence n'est fait au moment de nos inscriptions. Mais chaque année nous nous retrouvons avec des filles qui sont en surpoids.

Le but pour nous est de les intégrer complètement dans nos groupes de travail.

Nous prenons en compte quelques difficultés dues à leur surpoids et quelques aménagements sont mis en place pour qu'elles profitent au maximum des bienfaits des séances et qu'elles arrivent à trouver du plaisir tout en progressant.

Par exemple

Lors des échauffements, elles courent moins longtemps que les autres mais continuent en marchant.

Elles sont vite fatiguées, donc nous alternons des mouvements difficiles pour elles (roue, équilibre ..) avec des mouvements de chorégraphie...

Nous trouvons des astuces aux agrès pour détourner les difficultés dues au surpoids. (caisse, barres plus basses ...).

Nous sommes beaucoup plus à leur écoute dans la prise en

charge de leur fatigue, de leur essoufflement que pour les autres gymnastes. Elles ont droit à des petits temps de récupération supplémentaires.

Nous les laissons libres aussi de s'inscrire aux compétitions ou pas. Souvent lors de l'inscription en début de saison, elles optent pour une activité de loisir et quelque fois en cours d'année, voyant qu'elles réussissent à exécuter des éléments comme le reste du groupe, elles demandent à participer à une compétition. Démarche que nous encourageons fortement.

Notre objectif principal n'étant pas d'être les premières du classement mais que chacune puisse trouver sa place au sein de notre activité gymnique.

Nous prenons le temps discrètement de dialoguer avec elle de leur problème de surpoids et de leur ressenti. Certaines sont suivies médicalement. Pour celles qui ne sont pas prises en charge par leur médecin traitant ou leur pédiatre, mais qui le désireraient, je leur parle du suivi qu'elles pourraient avoir dans le cadre du réseau de prévention et de prise en charge de l'obésité pédiatrique. (REPOP).

Joëlle Rolet

Témoignages de participantes à un cours GFD seniors (de 60 à 93 ans)

Denise - 87 ans

Je suis bien dans ma peau et fière de mon âge ; j'ai failli glisser sur du verglas, je me suis rattrapée, c'est grâce à la gym que je réussis mes « dérapages contrôlés » !

Marie Claire - 78 ans

Grâce à la gym form'détente, je n'ai pas les mêmes douleurs que mes copines et mes enfants admirent mon allure quand je marche dans la rue.

Elisabeth - 67 ans

J'aime la bonne ambiance qui règne dans ce cours, l'accueil

et les cours sympas font du bien à mes neurones et me détend.

Anne Marie - 77 ans

J'apprécie la convivialité... on a le droit de parler !

Charlotte - 87 ans

c'est sympa, j'aime venir, cela me détend et me donne du tonus !

Claudie - 74 ans

Je viens pour les copines et pour la monitrice !... pour la gym aussi :)



La Jeanne d'Arc de Maîche, partenaire de l'ADAPEI



Jean RUFFIOT, tireur à l'arc, depuis l'année 1994, encadre des jeunes à la JAM. Il exerce jusqu'en 2008 son activité professionnelle à l'ESAT (Etablissement Spécialisé d'Aide par le Travail) au sein de l'ADAPEI du Plateau de MAICHE, en qualité de moniteur.

Au contact permanent de personnes en situation de handicap qui vivent dans un milieu spécifique, Jean eut l'idée de leur proposer de pratiquer le tir à l'arc.

En 2000 aidé par sa fille Marilyne, éducatrice sportive spécialisée, il a sollicité une plage horaire dans les locaux de la salle Jeanne d'Arc pour permettre à ces personnes de pratiquer cette activité avec le double but de les sortir de leur milieu tout en les initiant à un sport qui semblait accessible à leur handicap.

En s'entraînant, l'objectif de la compétition est vite intégré et c'est dans le cadre d'une Association appelée «le Soleil brille pour tout le monde » dont le siège est à BESANCON, que les archers participent à leurs premières compétitions.

Même si « le soleil brille » et que tout peut paraître lumineux, les sportifs qui commencent à avoir des résultats lors de leurs concours, ne comprennent pas trop ce que signifie de jouter pour le soleil !!

Jean et Marilyne sollicitent alors le Conseil d'Administration de la JAM dans le but d'une affiliation à la FFSA (Fédération Française de Sport Adapté). Et c'est sans problème que cette nouvelle affiliation a été convenue, le projet associatif de la JAM, non formulé à l'époque mais déjà bien présent à l'esprit « d'accepter l'ouverture à des pratiques sportives adaptées à tous » venant conforter ce projet.

C'est donc depuis 2008 qu'une dizaine de personnes résidants à l'ADAPEI, soit au foyer, soit à la résidence, concourent sous les couleurs bleues et blanches de la JAM, apportant avec eux, et pour le plus grand bien de l'association, un esprit de candeur, de simplicité, de spontanéité.....



Partenariat FFSA / FFH / FSCF - Congrès 2011 à Audincourt

Ils sont 10 à nous faire plaisir tant le bonheur de participer aux mêmes activités que les autres se ressent et se communique au travers de leur participation à la vie de la JAM. Leur motivation est perceptible au point que les podiums font régulièrement partie de leurs objectifs.

Dans le cadre de la FFSA, la JAM organise chaque début d'année une compétition régionale qui compte pour la sélection au championnat de FRANCE. Et c'est avec une grande fierté que Jean et Marilyne RUFFIOT conduisent ces jeunes aux quatre coins de la FRANCE pour concourir à un niveau supérieur.

Guidée par les valeurs portées par la FFSA : maintien en bonne santé, développement des capacités personnelles, meilleure intégration sociale, la JAM est heureuse d'avoir pu offrir à des personnes handicapées (ees) un accès au sport et à la compétition et de les considérer comme des adhérents à part entière.

Marie-Rose Frossard



Les bienfaits du sport sur la santé

Faites du sport c'est bon pour la santé ! Ce message est maintenant largement diffusé. Oui mais c'est bon pour quoi exactement ? Quels sont les bénéfices de l'activité physique en fonction de l'âge ?

De nombreuses études ont montré que les personnes à haut niveau d'activité avaient un taux de mortalité inférieure aux personnes sédentaires. Une étude récente publiée en 2007 portant sur 250000 personnes a mis en évidence une réduction de 30% de la mortalité chez les personnes pratiquant au moins 3 heures d'activité modérée ou 1 heure d'activité intense par semaine.

Les effets sur le système cardio-vasculaire sont bien connus : amélioration des fonctions cardiaques et respiratoires, diminution du risque d'athérosclérose avec diminution notamment des risques d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral, diminution du risque d'hypertension artérielle. Les programmes de réentraînement à l'effort font d'ailleurs partie intégrante de la prise en charge des maladies cardio-vasculaires. De même, une amélioration de l'activité physique permet un meilleur contrôle de l'équilibre glycémique chez les personnes ayant un diabète de type 2. C'est également une des premières mesures de la prise en charge des problèmes d'hypercholestérolémie.

Le niveau d'activité physique est également inversement corrélé au risque d'ostéoporose. La constitution de la masse osseuse se fait pendant l'enfance et l'adolescence. La pratique physique est un des facteurs permettant d'améliorer l'acquisition de la densité osseuse. La poursuite d'une activité physique à l'âge adulte et chez les personnes âgées permet ensuite le maintien d'un capital osseux optimal en ralentissant la perte osseuse.

Chez les personnes âgées, il a également été démontré que l'activité physique diminuait le risque de maladie d'Alzheimer en retardant sa survenue et sa progression. Une diminution du risque de cancer du sein et du colon qui sont les deux cancers les plus fréquents a également été prou-

vée, avec une diminution du risque de cancer du côlon de 50% chez les personnes ayant un niveau d'activité physique intense.

Dans de nombreuses maladies chroniques, l'effet bénéfique de l'activité physique est bien connu notamment par amélioration de l'estime de soi et de l'insertion sociale.

Et chez l'enfant ? Habituer les enfants à avoir une activité physique régulière, c'est lui faire prendre de bonnes habitudes qui permettront la prévention des principales pathologies chroniques à l'âge adulte. Elle permet également d'assurer une croissance harmonieuse, de lutter contre le surpoids, de développer les habilités cognitives et sociales, de s'adapter à de nouvelles situations et de gagner en estime de soi.

Finalement, on le voit, il n'y a pas d'âge pour faire du sport ! Alors chaussez vos baskets : il y a sûrement une activité qui vous convienne près de chez vous. Et si c'est à la FSCF, c'est encore mieux !

Auréli Comte

LE SPORT C'EST LA SANTÉ

10 RÉFLEXES en or pour la préserver

- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.*
- 2 Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- 3 Je signale à mon médecin toute malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- 4 Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.
- 7 Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.
- 8 Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9 Je ne fais pas de sport intense si j'ai la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).
- 10 Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

* Ordonnance de mon médecin, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenor

Retrouvez l'article : le sport c'est la santé sur notre site : <http://fscf-fcomte.fr/res/voir/102/Le-sport-c-est-la-sante-10-reflexes-en-or>