



## La lettre Sport Santé

Depuis sa création, Prader-Willi France (PWF) souligne les bienfaits de l'activité physique.

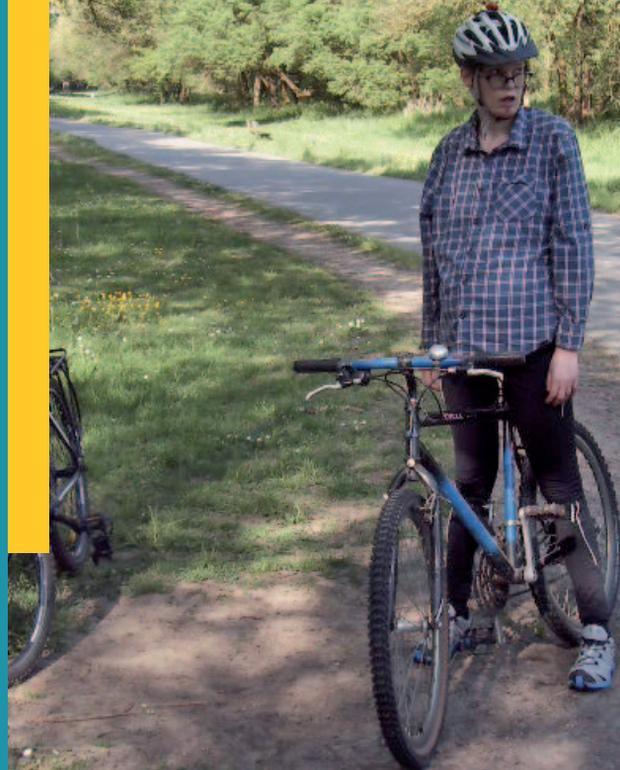
Le bulletin PWF n°65 consacre un article sur le sport santé et l'association vient de créer un pôle dédié.

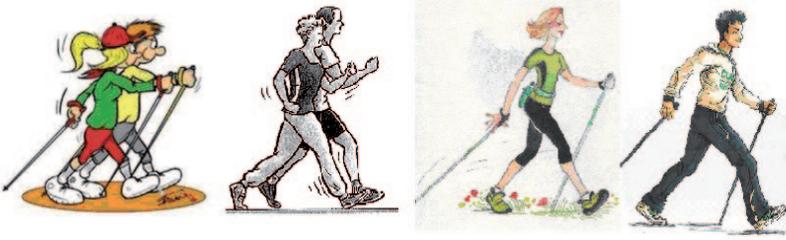
La loi du 26 janvier 2016, constitue une petite révolution, qui pourrait se définir par cette phrase l'activité physique adaptée, reconnue comme outil de santé publique avec une idée forte : ***le sport une thérapie non médicamenteuse et nécessaire (Mariola journal hôpital Marin Hendaye).***

L'ambition du pôle sport santé n'est pas de viser l'excellence ou la compétition, mais de participer à la promotion des activités physiques quotidiennes indispensables à notre hygiène de vie.

Nous tenterons d'apporter des idées simples pour aider, tout un chacun, à la pratique journalière d'exercices basiques tels que motricité, coordination des mouvements bras-corps-jambes, respiration. Cette stimulation corporelle peut se faire dans un espace de 2 m<sup>2</sup> sans matériel une dizaine de minutes. Bouger ces articulations de la tête aux pieds, avec enchaînement bras-coude-main, coordination bras droit-jambe gauche, épaules-corps... peut paraître anodin, mais pratiquer quotidiennement fait du bien à notre corps.

# Marc à vélo





De même que chaque jour, nous devons ouvrir les fenêtres de notre logement pour l'aérer. Il est tout aussi indispensable de s'aérer et marcher au moins 15 mn en extérieur.

Tout cela peut paraître insignifiant, mais le sport santé c'est d'abord et avant tout ces petits gestes fondamentaux, à la portée de tous.

Les écrans (ordinateurs, télévision, tablette, portables...) sont nos meilleurs ennemis pour combattre la sédentarité, casser le lien social. Nous devons relever le défi pour les lâcher plusieurs fois par jour. Sur une semaine, lançons nous le pari de les éviter, une, deux ou trois  $\frac{1}{2}$  journée.

***Soyons en tous persuadés, ces petits détails mis bout à bout améliorent notre sensation de bien-être. Le slogan santé physique, santé mentale un lien vital doit entrer dans notre vie quotidienne.***

Les Agences Régionales de Santé émettent des recommandations pour améliorer ou maintenir notre santé. A titre individuel, chaque personne applique les préconisations selon sa motivation. Par contre la loi s'impose à l'éducation nationale, aux établissements médico-sociaux, aux hôpitaux etc...

Les établissements sont donc tenus de mettre en place des plans sport santé dans leur organisation. Ils sont le complément des plans nutritionnels. Le pôle sport santé pourrait aussi échanger et intervenir auprès des institutionnels. Mais d'ores et déjà, chaque famille peut s'informer auprès de la structure d'accueil de son enfant (établissement, service d'accompagnement...) pour savoir si des activités physiques sont prévues dans l'emploi du temps.

Pour nos enfants et adultes en situation d'ALD, un certificat médical de prescription d'activité physique (endurance) peut être établi et présenté à la structure d'accueil.



Deux aspects à prendre en compte pour la promotion et le développement du Sport Santé :

### *Le rôle de l' Educateur (Educatrice) Sportif APA*

C'est une personne formée en université Activités Physiques et Sportives Adaptées et Santé où à un Diplôme d'Etat. Elle est qualifiée pour élaborer un projet d'établissement, un programme individualisé, animer et diriger des séances d'APA variées, adaptées aux capacités de chacun. L'intervention régulière d'un éducateur sportif APA prévue au sein des associations et des établissements est bénéfique pour tous.

## *Scientifiquement prouvé : Sport Santé = Thérapie non médicamenteuse*

L'activité physique permet de diminuer les aspects néfastes de la sédentarité, de certaines alimentations et de certains médicaments.

Après un traitement médicamenteux lourd suite à certaines maladies graves, les personnes suivent un programme d'APA pour restimuler les muscles et favoriser l'élimination des toxines. Pendant l'effort, notre corps sécrète de l'endorphine, cette hormone agit positivement sur le bien être physique et mental. La pratique quotidienne contribue à diminuer les troubles du comportement, voire des troubles psychiatriques.

Notre corps « travaille » et nous ressentons tous par moments des courbatures et des douleurs. Chez les personnes pratiquant chaque jour, un peu de gym douce, les raideurs seront atténuées.

La campagne de l'Assurance Maladie : « mal de dos !  
Le bon traitement, c'est le mouvement » montre



une évolution positive de notre culture. Une application (Activ'Dos) décrit l'activité physique comme médecine préventive non médicamenteuse.

**Pour favoriser la pratique, aider et stimuler, notre devise sera : Patience, persévérance, plaisir.**

En conclusion, avec le concours de professionnels, nous projetons la réalisation de fiches. Quelques thèmes sont définis :

- Sport Santé : Equipements et soins du corps
- Sport Santé : Diététique et Obésité
- Sport Santé et Mental
- Etc...

Nous vous présentons une première fiche lors de cette journée nationale 2018.



## *Fiche n° 1* *Sport Santé :* *Equipements et soins du Pied*

### *Nos pieds*

Ils supportent le poids de notre corps et l'amortissent lors de nos déplacements. Nous faisons des milliers de pas chaque jour, et pourtant nos pieds si « sollicités » et malmenés sont souvent les « oubliés » de notre santé. Nous n'avons pas le réflexe, santé du pied. En majorité, les Français ne consultent pas ou trop tardivement un Podologue.

Pour les enfants, les professionnels de santé conseillent une première consultation vers l'âge de 4 ans. En fonction des résultats des tests et examens effectués, il peut être prescrit des semelles orthopédiques pour améliorer l'équilibre statique.

Dès 20-25 ans, le pied devient plus sensible aux frottements et traumatismes.

Il devient prépondérant de consulter le Podologue chaque année (visite prise en charge par la Caisse Maladie).

Le soin du pied (pédicure) est à prévoir lors de la consultation (cet acte n'est pas pris en charge par la Sécurité Sociale, mais remboursé par certaines mutuelles)

Pour améliorer la pratique de la marche, le soin pédicure est conseillé au moins deux fois par an.

On entretient le bien-être de ses pieds en les massant avec le savon sous la douche, en passant une pommade pédologique quotidiennement.

### *La marche pieds nus : une vraie bonne idée*



*Franck au lac  
Vassivière Limousin*

Elle est naturelle et physiologique. Elle permet de mobiliser toutes les articulations, les muscles, les tendons et de dérouler le pied complètement.

L'idéal, c'est la marche sur le sable dans la mer qui permet la tonification et stimule l'ensemble des capteurs placés sous la plante des pieds : sensation de bien-être garantie.

Mais, il est tout aussi vivifiant de marcher dans l'eau fraîche d'un lac, d'un étang, d'un ruisseau.

On peut aussi marcher pieds nus sur une pelouse, sur une terrasse, un balcon... dans son appartement. Dans tous les cas, faire attention que le sol ne présente pas de risque de coupures ou d'échardes.

## *Le Pied, bien dans sa chaussure et ... ses chaussettes*

La marche : simple, avec bâtons, nordique, en pas chassés, en pas croisés... le sport santé le plus simple du monde. Pratiquez sans modération, un peu chaque jour.

Sans modération !!! Nous sommes bien d'accord, il ne s'agit pas de faire une dizaine de kilomètres, mais on peut en faire facilement 3 ou 4, sans s'en rendre compte. Vous pouvez vous équiper d'un podomètre pour compter vos pas journaliers.

Pour la randonnée, choisir des chaussures de sport basses de type trail (chevilles libres). Elles sont adaptées à presque tous les types de terrain. Pour les marches en montagne, renseignez vous auprès de guides de randonnée. Il est également recommandé de s'équiper de chaussettes adaptées (absorbant au maximum la transpiration). Chaussettes basses par beau temps l'été, mi-hautes ou hautes suivant la saison et la température. Par temps froid, ne pas doubler ses chaussettes, le pied se réchauffe en marchant.



Pour agrémenter vos randonnées, n'oubliez pas les bouteilles d'eau, eau + sirop (quelques gouttes de sirop suffisent 5 à 8cl par litre) ou préparation eau + fruits pressés. En plein été, les mûres, myrtilles, mirabelles... sont les amies des randonneurs. Prenez aussi quelques fruits secs dattes... En fonction de la saison et de la température s'équiper de short, maillot manches courtes ou longues, ou survêtement. S'équiper d'un sac à dos contenant gilet,

casquette, k-way, lunettes de soleil. Boire régulièrement toutes les 20 mn.

## *Un sport complet*

La marche est un sport complet, qui repose sur un mécanisme à double balancier composé des jambes et des bras.

Pour marcher, il faut effectuer le cycle suivant : se mettre en position debout et basculer le corps en avant, ce qui provoque un mouvement de chute, rattrapé par la projection d'une jambe vers l'avant.

Le bassin est alors soumis naturellement à une rotation car ce mouvement se fait en appui sur la jambe opposée.

C'est pour contrecarrer cette rotation que les bras effectuent un mouvement inverse à celui des jambes, permettant au bassin de conserver le même axe et donc de marcher droit.

## *Indispensable à la santé*

Selon les études épidémiologiques de l'Organisation Mondiale de la Santé, l'activité physique minimum est de 30 minutes par jour pour maintenir un «bon état de santé».

Une équipe internationale de 14 chercheurs a montré que le nombre de pas recommandés par jour est de 12 000 pour les femmes âgées de 18 à 40 ans, 11 000 pour les femmes entre 40 et 50 ans, 10 000 de 50 à 60 ans, et 8 000 à partir de 60 ans. Les hommes de 18 à 50 ans devraient faire 12 000 pas par jour, et 11 000 pas à partir de 50 ans, pour garder un poids idéal.

La marche à pied est d'ailleurs un sport particulièrement indiqué pour les personnes souffrant de douleurs chroniques ou d'arthrose.

Pour compléter, notre fiche synthétique, vous pouvez consulter le numéro 6 de la Revue **Dr Good** de juillet-août 2018, il consacre un dossier de 15 pages sur le thème **Bon Pied, Bonne Santé**.

Vous trouverez de nombreux ouvrages sur les bonnes pratiques de la marche, nous en citons deux, parmi tous les bons livres.

**Bien marcher, ça s'apprend de Jacques Alain LACHANT** de mai 2018, 384 pages, (éditions Biblio Payot Santé)

*L'auteur liste 100 maux de pieds (je traîne les pieds, j'ai mal au dos, mes orteils en griffe me gênent pour marcher...) et apporte à chacun une solution pratique et facile à appliquer.*

**La marche nordique, techniques et bienfaits de Jean-Pierre Guilloteau** de 2013, 140 pages (éditions France Loisirs)

*L'ouvrage est illustré de nombreuses photos explicatives sur les techniques de la marche nordique, mais aussi d'exercices d'échauffement (motricité) et d'étirement applicables pour sa gym douce quotidienne et pour d'autres activités sportives adaptées.*



*Festiv'Alliance 2016 Montluçon*





## *Pôle Sport Santé*

### *Contacts*

Christian FOUCAUX 11 Quai du Cher  
03100 Montluçon

06 13 79 15 18 christian.foucaux@orange.fr

---

Jean-François LEBRUN La Grille  
44470 Thouaré sur Loire

06 83 83 12 25 jef.lebrun52@gmail.com

---

Philippe RALINCOURT 11 Avenue des Saules  
44300 Nantes

06 33 23 47 90 p.ralincourt@laposte.net