

**SUD
OUEST**

www.sudouest.fr

Les suppléments du quotidien

Bouger pour sa Santé



**Les rencontres
de Biarritz 2012**

VENDREDI 23 NOVEMBRE

Trente minutes par jour

Trente minutes par jour d'activités physiques et sportives suffisent pour engranger les bénéfices. Cela commence par marcher et bouger en toutes occasions.



L'OMS s'inquiète

Selon l'OMS, l'inactivité physique est à l'origine de 4,5 millions de décès indirects par an dans le monde soit autant que les décès par tabagisme.

Tickets sport en entreprise ?

L'Académie nationale de médecine préconise la création en entreprise de tickets gym ou piscine sur le modèle des tickets restaurant pour inciter les salariés à prendre leur santé en main par le sport.

Une expérience pilote en Alsace...

L'agence régionale de santé d'Alsace a lancé le 5 novembre avec la CPAM locale et l'Éducation Nationale, une opération expérimentale avec 400 personnes en surpoids, atteintes de diabète ou souffrant d'une pathologie cardiovasculaire baptisée « Sport santé sur ordonnance ».



... qui pourrait être appliquée chez nous

Si les résultats de cette prise en charge de pratiques sportives encadrées sont positifs, la CPAM de Bayonne pourrait la reprendre. Elle a déjà mis en place des programmes d'accompagnement permettant aux assurés-patients de devenir acteurs de leur santé.

QUESTIONS À...



ALAIN BROUSSE
Directeur de la CPAM de Bayonne

Pourquoi la CPAM de Bayonne soutient-elle depuis 2009 la démarche sport santé engagée par la Ville de Biarritz ?
Parce que ce projet s'inscrit naturellement dans nos programmes de travail sur la nutrition notamment auprès des jeunes ; l'un des enseignements du PNNS (programme national nutrition santé) auquel la CPAM de Bayonne a participé est de souligner l'importance de mener des actions de prévention associant changement d'habitudes alimentaires et reprise d'une activité physique régulière ; c'est le fameux slogan « manger bouger » repris largement depuis.

Le sport doit-il faire partie des prescriptions comme le préconisent les sages de l'Académie de médecine ?
Sans forcément faire l'objet d'une prescription, la pratique régulière du sport doit dès le plus jeune âge être un conseil systématiquement donné au cabinet médical. Prendre sa santé en mains c'est avant tout modifier ses habitudes de vie ; au même titre que de veiller à avoir une alimentation saine et équilibrée chacun devrait comprendre que la pratique d'une activité physique régulière adaptée à chaque âge concourt par exemple à préserver son cœur ou tout simplement à diminuer son mal de dos.

Recueilli par Olivier Bonnefon

Supplément gratuit au journal du 22 novembre 2012

Président du Directoire : Olivier Gérolami
Directeur de la publication : Patrick Venies
N° commission paritaire : 0410 C 86477
Secrétariat de rédaction : Christophe Bertolucci
Rédaction : Olivier Bonnefon
Publicité : Lionel Lajoinie
Siège social : Journal Sud Ouest
23, quai des Queyries, CS 20001,
33094 Bordeaux Cedex
Tél. 05 35 31 31 31
www.sudouest.fr

Du sport sur ordonnance ?

SPORT & SANTÉ Vendredi 23 novembre de 9 h 30 à 17 heures, l'auditorium du casino municipal accueille les 3^e Rencontres de Biarritz. Ouvert à tous (l'entrée est libre) ce colloque est centré cette année sur le thème de l'activité physique, traitement reconnu pour la prise en charge des maladies chroniques.

OLIVIER BONNEFON
o.bonnefon@sudouest.fr

Il tombe à pic le dernier rapport des sages de l'Académie nationale de médecine, alors que se tiennent ce vendredi 23 novembre, les 3^e Rencontres de Biarritz. Remis au gouvernement début novembre, ce document officialise enfin le lien entre l'allongement de l'espérance de vie (+30%) et la pratique régulière d'une ou plusieurs activités physiques et sportives (APS) tout au long de notre vie. À condition bien sûr, d'y associer une hygiène de vie et une alimentation équilibrée.

« Des publications de plus en plus nombreuses viennent confirmer que s'astreindre à pratiquer des activités physiques et sportives régulièrement retarde la dépendance et constitue un complément thérapeutique efficace en luttant contre la sédentarité pour de nombreuses affections comme l'obésité et bien d'autres encore, sans oublier la prise en charge des sujets en situation de handicap ».

Le 18 juillet dernier, quelques jours avant le coup d'envoi des J.O. de Londres, des chercheurs américains (universités de Boston et du Texas) avaient déjà lancé un cri d'alarme dans la revue britannique de médecine The Lancet. L'inactivité physique serait responsable de 10 % des décès dans le monde. En 2008, la sédentarité aurait entraîné 5,3 millions de décès, soit autant que le tabagisme.

Ne pas bouger tue. Au point qu'Outre Atlantique, la sédentarité a été qualifiée de Sedentary Death Syndrome. « Le rôle de l'inactivité

physique sur la santé continue à être sous-évalué malgré des preuves solides connues depuis plus de soixante ans », affirme dans The Lancet, Harold W. Kohl (Université du Texas). « Beaucoup reste à faire pour traiter l'absence d'exercice comme un vrai problème de santé publique ».

Dans ce même article, les chercheurs américains soulignent que 6 à 10 % des quatre maladies non transmissibles (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers du sein et du côlon) seraient liés à un déficit d'exercice physique (moins de 150 minutes d'activité modérée d'APS par semaine).

Le docteur Min Lee (chercheur à la Harvard Medical School), a déterminé de son côté que 6% des maladies cardio-vasculaires, 7 % des malades atteints de diabète de type 2 (dit de la maturité) et 10 % des cancers du sein et du côlon pouvaient être attribués à l'inactivité physique. Dans le cadre des maladies cardio-vasculaires, 400 000 décès (dont 121 000 en Europe) auraient pu être évités en 2008 avec les APS.

« Il faut aussi insister sur l'amélioration de la fonction pulmonaire et des effets notables sur différents appareils, les muscles, le squelette, le système nerveux et les supports de l'immunité », ajoutent les sages de l'Académie nationale de médecine.

« Si les adultes se sentent concernés, ce n'est pas le cas des plus jeunes, de plus en plus sédentaires »

ration de la fonction pulmonaire et des effets notables sur différents appareils, les muscles, le squelette, le système nerveux et les supports de l'immunité », ajoutent les sages de l'Académie nationale de médecine.

« Les effets favorables (des APS) sont aussi notés lors de toutes les étapes de la maladie cancéreuse, qu'il s'agisse de la prévention, du traitement, du suivi de certains cancers et des récidives ».

On mesure du doigt les obèses nord-américains. Et les Français ? « Le bilan aujourd'hui dans notre pays est décevant, compte tenu des efforts déployés pour faire bouger les gens », constate l'Académie nationale de médecine.



Une étude récente réalisée par le laboratoire de santé publique de l'Université de Lille Nord confirme qu'une faible proportion de la population semble concernée et sensibilisée.

La dernière grande enquête épidémiologique réalisée en 2005 en France, montre ainsi que la moitié seulement de nos concitoyens exerce une simple activité physique. Un résultat qui les place en

queue de peloton parmi une quinzaine de pays européens.

Le plus grand problème que révèle cette étude, c'est que si les adultes se sentent concernés, le niveau d'activité des plus jeunes (ados et enfants) ne cesse de diminuer au fil des années. Les sages de l'Académie nationale de médecine pointent du doigt la responsabilité de la société dans cette inquiétante dérive mais aussi des Pouvoirs publics, du

corps médical et vont jusqu'à suggérer pour donner un coup de fouet, de rembourser sur ordonnance les APS. Une provocation en ces temps de restriction budgétaire ? Un cri d'alarme plutôt.

La moitié seulement de nos concitoyens exerce une simple activité physique. Un résultat qui les place en queue de peloton parmi une quinzaine de pays européens a révélé la dernière grande enquête épidémiologique réalisée en France en 2005. Dans ce contexte, les Français vont de plus en plus mal.

AG2R LA MONDIALE

Bouger tout au long de notre vie

CONSEILS Dès le plus jeune âge, puis au fil de la vie, les activités physiques s'imposent

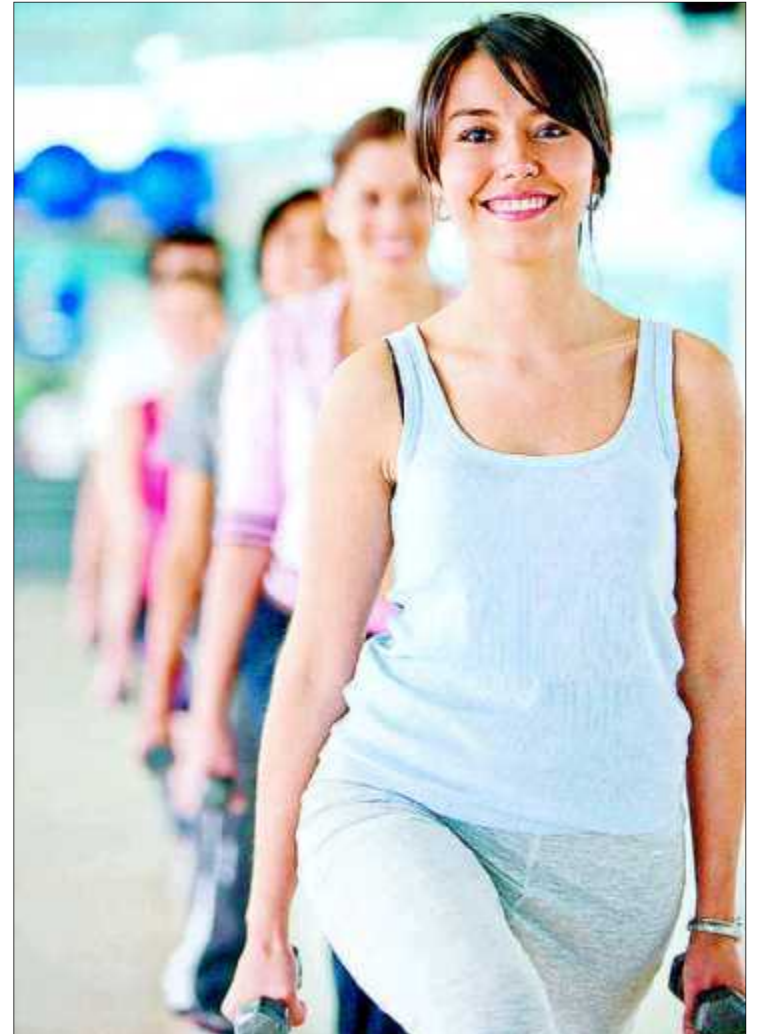
Chaque personne est différente. Les activités physiques et sportives doivent donc logiquement être « personnalisées et adaptées à chaque âge de la vie », recommande le professeur Gérard Saillant, président de l'association Biarritz sport santé et de l'Institut du cerveau et de la moelle épinière.

« Pour faire une activité physique et sportive (APS) pendant longtemps, il faut choisir une activité qu'on aime » enchaîne le professeur André Thévenon, chef de service de médecine physique et de réadaptation au CHUR de Lille. « La prescription d'une APS doit tenir compte des possibilités physiques de l'individu, de ses goûts, de ses attentes et de l'offre de proximité. Il faut être en mesure de proposer une grande variété d'activités. Les structures sport santé doivent donc travailler en réseau ».

Dès la toute petite enfance, encourager les garçonnets et fillettes à bouger. Le docteur Frédéric Bauduer, du service d'hématologie du Centre hospitalier de Bayonne Côte basque, recommande de faire bouger l'enfant, marcher, pédaler, puis « intégrer des mouvements plus complexes en fonction de son développement neuromusculaire. Il faut que les activités soient ludiques, plaisantes, ne rebutent pas le tout-petit ».

Le professeur Pierre Rochcongar, chef de service médecine du sport au CHU de Rennes préconise des recettes simples : « aller à l'école à pied ou en vélo plutôt qu'en voiture. Attention, les jeunes filles font leur capital physique et musculaire avant 16 ans. Gym, basket, volley, danse : autant de sports qui permettent d'acquérir de la masse osseuse qu'elles vont entretenir ensuite jusqu'à la ménopause ; une hyperspécialisation dans un sport est déconseillée ».

Les bonnes habitudes ne doivent pas se perdre à l'adolescence. C'est l'âge critique où l'on est happé par la console de jeu, les écrans. Les activités de groupe, sports d'équipe pratiqués entre 10 et 16 ans, permettent, selon le professeur Gérard Saillant, « de structurer l'enfant, accompagner son développement cérébral et corporel, améliorer son endurance, système cardiovasculaire, sa force musculaire. Un garçon qui n'a pas fait de sport régulièrement jusqu'à 16 ou 17 ans ne pourra ensuite jamais rattraper son retard. Il se forge un bagage pour la vie. Il est bon aussi dans un sport d'équipe de se frotter aux autres ».



Les adultes doivent conserver un mode de vie actif. PHOTO DR

À l'âge adulte, intégrer les activités physiques et sportives dans les habitudes quotidiennes de chacun. « Le problème d'un adulte, c'est souvent qu'il arrête de bouger, à cause des études, du travail, de la famille. Les bonnes excuses ne manquent pas. L'activité physique doit dépendre de ses antécédents médicaux et de ses capacités spontanées », estime le professeur Saillant. Nager et marcher sont les activités les plus complètes et les plus simples. Privilégier les escaliers plutôt que l'ascenseur, utiliser un vélo plu-

tôt que la voiture pour aller chercher son pain ou le journal ; « Complémentaire, un sport individuel ou collectif, adaptés aux aspirations de chacun. Il est important de trouver dans son emploi du temps entre 20 et 30 minutes d'activités physiques », insiste le professeur Rochcongar. « Trois heures d'un coup le week-end, quand on est resté sur une chaise toute la semaine, c'est trop brutal. Attention aux pépins musculaires ou tendineux ».

Pour les seniors, les bienfaits du sport sont une vraie thérapie. Pour le docteur Bauduer, « l'activité physique à partir de 60 ans, modérée, régulière, prévient les pépins physiques, le mal aux dos et aux articulations, permet de retrouver souplesse et tonicité. Elle retarde les troubles cognitifs également. Il y a des études qui le prouvent. Et puis c'est la qualité de la vie, une ouverture sur les autres. »
Olivier Bonnefon

Centre de Dépistage des Cancers
Dépistage des Cancers en Pyrénées-Atlantiques

PYRADEC

Contre les cancers : LE DÉPISTAGE

En Pyrénées-Atlantiques, le Centre PYRADEC propose **2 DÉPISTAGES efficaces** contre les cancers du SEIN et du CÔLON.

Choisissons la prévention, jouons la carte du dépistage !

Dès 50 ans

N° Vert 0 800 77 99 58

AG2R LA MONDIALE

LE CONTRAIRE DE SEUL AU MONDE

Seul au monde ? C'est le sentiment que chacun éprouve quand il s'agit de préparer l'avenir, protéger ses proches, anticiper les risques de la vie. Le contraire de seul au monde, c'est la promesse que nous vous faisons. Vous accompagner tout au long de votre vie et pour tous vos besoins en prévoyance, santé épargne et retraite afin de vous apporter le soutien et la sérénité que vous attendez. Contactez-nous au 09 745 01234 (appel non surtaxé). Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.ag2rmondiale.fr

AG2R LA MONDIALE

PRÉVOYANCE
SANTÉ
ÉPARGNE
RETRAITE

L'œil des spécialistes

LE PROGRAMME L'auditorium du casino accueille vendredi tables rondes et ateliers interactifs avec des médecins

Le matin

9 h 30 ouverture des rencontres avec Didier Borotra, maire de Biarritz; le professeur Gérard Saillant, président de l'association Biarritz sport santé et président de l'Institut du cerveau et de la moelle épinière; Jacques Saury, président du CISSA Aquitaine (Collectif interassociatif sur la santé en Aquitaine); le docteur Alfred Spoerry, responsable du Centre d'examen de santé de la CPAM de Bayonne.

10 heures à 10 h 45. Table ronde, activités physiques et maladies cardio vasculaires. Avec le docteur Philippe Tarabbia, cardiologue et spécialiste de la réadaptation (clinique Paulmy à Bayonne); le docteur Jérémie Jaussaud, chef de clinique, unité de maladie coronarienne et réadaptation du CHU de Bordeaux.

10 h 45 à 11 h 30. Table ronde, activités physiques et cancer. Avec le professeur David Khayat, chef du service d'oncologie médicale de l'hôpital de la Pitié Salpêtrière, professeur de cancérologie à l'Université Pierre et Marie Curie; le docteur Frédéric Bauduer, service d'hématologie du CH de Bayonne Côte basque, professeur d'anthropobiologie à l'Université de Bordeaux Ségalen.

11 h 30 à 12 heures, discussion.

Avec les intervenants des deux tables rondes sur le thème: maladies cardiovasculaires et cancer, une même approche de l'activité physique comme mode de prévention et thérapie?

Grand témoin, le docteur Christian Jeanbrun, président du syndicat des médecins libéraux interviendra.

12 heures à 13 heures. Atelier interactif pour en savoir plus. Dans l'auditorium, échanges avec le professeur Khayat et le docteur Bauduer avec la participation de Geneviève Eguimendya, Secrétaire générale de la Ligue contre le cancer et le champion handisport Guy Amalfitano. Salle 1, échanges avec le docteur Tarabbia et le Docteur Jaussaud.

L'après-midi

14 h 15 à 15 heures. Table ronde, activités physiques et maladies neuromusculaires. Avec le professeur André Thévenon, chef de service de Médecine physique et de réadaptation au CHUR de Lille, responsable du Lille Université Club; le docteur Nicolas Wolff, spécialisé en médecine physique de réadaptation au Centre de rééducation des Embruns à Bidart.



Avant de reprendre sa santé en main en bougeant, un détour au casino municipal s'impose. PHOTO DR

15 heures à 15 h 45. Table ronde, activités physiques et maladies de l'appareil locomoteur. Avec le professeur Pierre Rochongar, chef de service médecine du sport au CHU de Rennes, Société française de médecine de l'exercice et du sport (SFMES); le docteur Ingrid Lesca-

ret, gériatre au Centre hospitalier de Bayonne Côte basque. L'ancien international de rugby et sélectionneur Marc Lièvremon, sera le grand témoin et prendra part à l'atelier qui suivra.

16 h à 17 heures. Atelier interactif pour en savoir plus. Auditorium,

échanges avec le professeur Rochongar et le docteur Lescarret. Salle 1, échanges avec le professeur Thévenon et le docteur Wolff.

Entrée libre à l'auditorium du casino municipal dès 9 h 30. Parkings à proximité. En savoir plus www.biarritzenforme.fr

Les Rencontres de Biarritz remercient les partenaires de l'édition 2012

