Sport-santé

Bouger, c'est vital

PHOTO THIERRY JEANDOT - RÉDACTION STÉPHANIE PRÉMEL

Quelle que soit la tranche d'âge concernée, le constat est sans appel : les recommandations officielles en matière d'activité physique ne sont pas atteintes. Or, l'impact de la sédentarité sur la santé est lourd de conséquences : elle double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité, augmente également les risques de cancer du côlon ou de l'utérus, d'hypertension artérielle, de dépression, d'anxiété... Un seul mot d'ordre pour rester en bonne santé physique et mentale : bouger !

« *Dans nos sociétés modernes, on pourrait pratiquement ne plus bouger,* indique Xavier Marchand, délégué départemental à la vie associative, au Service départemental Jeunesse-Engagements-Sports. *Mais le juge de paix, c'est la mortalité ! Or, la sédentarité présente des risques majeurs pour la santé. Il faut donc inciter un maximum de personnes à bouger.* » Ces phrases-choc ont été parmi celles qui ont fortement résonné, lors de la table ronde sur le sport-santé, qui s'est tenue le 3 septembre dernier au cinéma Le Club 6 à Saint-Brieuc, dans le cadre de la campagne Envie de sport. L'objectif de cette opération, co-organisée par le Département, était clair : « *L'enjeu de cette campagne essentielle en ces temps de crise sanitaire qui a accentué la sédentarisation, c'est de donner envie de faire du sport, de rebondir* », a indiqué Thierry Mosimann, préfet des Côtes d'Armor.

« Un enjeu majeur de santé publique »

À leurs côtés lors de cette table ronde, trois autres intervenants pour une même conviction : rester en mouvement est absolument nécessaire pour vivre en bonne santé. Et un même mot d'ordre : il est urgent de promouvoir l'activité physique, quitte à tirer la sonnette d'alarme. « *On ne parle pas ici de sport de haut niveau, qui entraîne des risques pour la santé, pratiqué à trop haute dose, mais de santé par le sport* », a précisé Jean-Marc Lucas, médecin du sport. Le constat est accablant : « *Les chiffres sont vertigineux et alarmants,* assure Sophie Cha, médecin du sport. *Les collectivités locales ont donc toute légitimité pour alerter la population. C'est un enjeu majeur de santé publique.* » « *C'est une évidence, le sport-santé est un enjeu crucial, sociétal. Sensibiliser la population est primordial* », a rebondi Ludovic Gouyette, vice-président du Département délégué à la Jeunesse et aux Sports. Message reçu. ◄

PHOTO D.R.

INTERVIEW

Sophie Cha

Médecin du sport, conseillère DRAJES Bretagne (Délégation Régionale Académique Jeunesse Engagement et Sport).

« Il faut le dire haut et fort : le corps est fait pour bouger

En tant que médecin, vous défendez avec force la nécessité de pratiquer une activité physique. Pour quelles raisons ?

Il faut le dire haut et fort : le corps est fait pour bouger, c'est ne pas faire de sport qui est dangereux. De 4 à 18 ans, les enfants devraient bouger une heure par jour, or ils sont de plus en plus sédentaires. Un quart des collégiens ont perdu leur capacité physique en 40 ans, un tiers des femmes meurent d'une maladie cardio-vasculaire... Ces chiffres sont vertigineux et alarmants, et les indicateurs sanitaires se dégradent très vite du fait de l'accélération de la sédentarité. C'est un véritable enjeu de société, et un enjeu majeur de santé publique.

Quels sont les effets de l'inactivité sur la santé ?

Les effets sont immédiats dès l'enfance. Comparons un enfant qu'on va laisser immobile pendant 3 h et celui à qui on va demander de bouger 3 mn toutes les demi-heures : la glycémie qui va suivre le repas suivant sera plus élevée chez les enfants qui seront restés assis 3 h. Chez l'adulte, effets immédiats sur la régulation de la glycémie et la tension artérielle parmi les effets les plus graves. Avec le temps, l'accumulation de la graisse viscérale, c'est-à-dire la graisse qui entoure les organes tels que le foie, le cœur ou les intestins, peut se révéler très dangereuse. Cette graisse secrète des substances toxiques qui peuvent favoriser l'apparition de cancers, de diabète, d'hypertension, de tous types de maladies chroniques. Pour l'éliminer, il n'y a pas de secret, il faut pratiquer des activités physiques régulières.

Quelles sont les préconisations en termes d'activité physique : 30 minutes ou 1 heure par jour ?

Jusqu'en novembre 2020, c'était 30 minutes d'activité physique modérée, c'est-à-dire quand le corps transpire un petit peu mais qu'on peut encore parler et qu'on n'est pas très essoufflé. Aujourd'hui, les préconisations en termes d'activité modérée sont passées à 1 h. Il est également recommandé pour les adultes d'effectuer deux fois par semaine un peu de renforcement musculaire pendant 20 à 30 mn. Pour les moins de 18 ans, la recommandation est d'une heure d'activité quotidienne intense, que ce soit le roller, le foot... des activités avec impact, qui renforcent les os.

En respectant les 30 minutes d'activité physique, quels seraient les effets sur la santé ?

On diminuerait d'un quart en fréquence certains types de cancers comme les cancers du côlon ou de l'utérus, et d'un quart également l'apparition des diabètes, des maladies cardio-vasculaires, des accidents vasculaires cérébraux. Avec 1 h de marche par jour, on gagnerait 9 années de vie en bonne santé. On me répond que l'espérance de vie ne cesse de s'allonger... Certes, mais uniquement grâce aux médicaments. Alors que miser sur l'activité physique, une alimentation équilibrée, ne pas fumer et ne pas boire avec excès, permet de gagner 14 années de vie en bonne santé. Plus généralement, le sport a également des effets sur toutes les pathologies, y compris sur la santé mentale, les dépressions, les démences... Car faire travailler le corps a un impact sur le cerveau.

Certaines personnes sont peut-être réticentes, car se remettre au sport leur semble une montagne. Comment remettre un corps en mouvement quand on a perdu l'habitude de se bouger, ou que ce n'est pas dans notre fonctionnement ?

Chaque pas compte, et ce qui compte, c'est la régularité, et ne pas rester 3 jours sans bouger : mieux vaut faire 15 minutes chaque jour plutôt que 2 heures de marche le dimanche, car l'activité musculaire déclenche tout un tas d'effets qui continuent de fonctionner de 24 à 48 heures, comme un médicament. Donc, si on veut que les effets soient durables, il faut remettre en permanence la machine en marche. Ce qu'il faut dire, c'est que même en ne bougeant que 15 minutes par jour, on va améliorer sa santé très rapidement. Il faut profiter de tous les interstices de la vie quotidienne pour se bouger : faire des petits mouvements de gym devant les infos, faire quelques pompes dans son bureau, aller chercher son pain à pied, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur…

PHOTO THIERRY JEANDOT

Quels sont les leviers pour inciter les gens à se remettre en mouvement ?

C'est l'affaire de tous ! Il faudrait une communication à grande échelle pour informer des effets de l'inactivité et de la sédentarité, car il y a très peu de gens qui sont conscients que rester 4 h devant son écran déglingue leur taux de glycémie ou leur tension artérielle ! Rester immobile est néfaste pour la santé, il faut simplement faire passer le message qu'il suffit de 30 minutes de marche pour aller beaucoup mieux. Ce message doit être passé par tout le monde. ◂

Retrouvez l'interview complète

+SUR **cotesdarmor.fr/mag184**

LES CHIFFRES-CLÉS

Une activité physique adaptée et régulière permet de :

réduire jusqu'à 50 % l'hypertension artérielle

limiter les rechutes de cancer de et améliorer la survie de 40 %

diminuer de 18 % les risques de cancer du côlon ou encore de 21 % les risques de cancer du sein

2h de sport par semaine, permettent de prolonger l'espérance de vie de près de 5 ans

10 % L'inactivité physique est responsable de dix pour cent des décès en Europe

15 min Quinze minutes de marche tous les jours diminuent la mortalité de 14 %

7h24 c'est le nombre d'heures passé assis en moyenne chaque jour

35 % La sédentarité est responsable de plus de trente-cinq pour cent des maladies chroniques

54 % d'hommes
44 % de femmes
en situation de surpoids ou d'obésité

Sources : AMELI, Anses, Fédération Française de Cardiologie, Fédération Française des Diabétiques, INSEE, Institut National du Cancer

FitOcean : aquatonic en mer

La santé de fer des accros à l'eau de mer

PHOTO THIERRY JEANDOT

Toutes les semaines, une quarantaine de personnes *« se lavent la tête »* dans la fraîcheur de la mer à Bréhec, sous la houlette des coachs de FitOcean.

Ce samedi matin de novembre, sur la plage de Bréhec, la température affichait 4 degrés, et 14 dans la mer. Pas de quoi affoler les 35 mordus d'aquatonic, qui pour la plupart, bravent deux à trois fois par semaine la fraîcheur maritime. *« Les jambes tendues, on alterne, on accélère la cadence, 10, 9, 8, 7, 6... »*. Sans relâche, Anthonin, l'un des coachs de FitOcéan, dispense dans la bonne humeur un cours énergique et vivifiant. Au programme, *« une heure de renforcement musculaire avec abdo-fessiers, endurance cardio-vasculaire avec marche sportive, et travail abdominal,* indique Paul Bocher, maître-nageur sauveteur diplômé d'État et fondateur de FitOcéan. *Je le constate, les personnes sont beaucoup moins malades depuis qu'elles pratiquent cette activité.* » Et après une heure à se bouger dans l'eau, devant une boisson chaude, l'enthousiasme des 35 pratiquants en dit long sur les bénéfices de cette activité.
« Ça nous garde en forme toute l'année ! », résume Michèle, 70 ans. Pour Annie, qui ne manque jamais une séance depuis 8 ans, c'est très clair : *« Les jambes lourdes, terminé ! »* Même son de cloche pour Ève, 69 ans : *« Avant, j'avais des problèmes veineux, depuis que je fais de l'aquatonic, plus rien. »* Patrick, 66 ans, avait régulièrement le dos et le nerf sciatique bloqués. *« En trois semaines, mes problèmes ont disparu, et ne sont jamais revenus. »* Pour autant, pas besoin de connaître des soucis de santé pour mesurer les bénéfices de cette activité. *« Après une semaine de bureau, c'est un bol d'air qui fait énormément de bien »* note Soizic, 43 ans. *« Ces séances me dynamisent pour tout le week-end »* abonde Armelle, 50 ans.

> ***« Ça nous garde en forme toute l'année***

Mais ici, le modèle pour tous, c'est Jean-Claude, 82 ans, présent à chaque séance, et débordant de santé. Ève et Maryse, 64 ans, sont catégoriques : *« On est accros, car on veut tous être comme Jean-Claude au même âge ! »* ◀

▶ FitOcéan Bréhec
Tarifs : 6 € la séance (7 € pour celle des Rosaires). Toute l'année sur les plages de Bréhec à Plouézec et des Rosaires à Plérin, et d'avril à octobre sur les plages du Palus à Plouha, et de Launay, à Ploubazlanec.
06 83 77 54 59
sportmarin@outlook.fr

Les jeunes et les écrans : attention, danger !

On le sait : lorsque les jeunes sont exposés trop tôt, ou trop longtemps, aux écrans, cela peut avoir de lourdes conséquences sur leur développement et leur santé. Risques d'obésité, problèmes de développement cardio-vasculaire, incidences sur les capacités intellectuelles, la concentration... Ce trop-plein d'écrans, c'est ce que dénonce Michel Desmurget, docteur en neurosciences, dans ***La fabrique du crétin digital***, **Prix Spécial Femina Essai en 2020**. En effet, **dès 2 ans**, les enfants des pays occidentaux cumulent chaque jour presque **3 h d'écrans**, près de **4 h 45 entre 8 et 12 ans**, et près de **6 h 45 entre 13 et 18 ans**. Or, c'est une évidence : plus un enfant passe de temps devant les écrans, moins il bouge, plus il s'habitue à la sédentarité. Pour Michel Desmurget, la conclusion est sans appel : attention écrans, poisons lents !

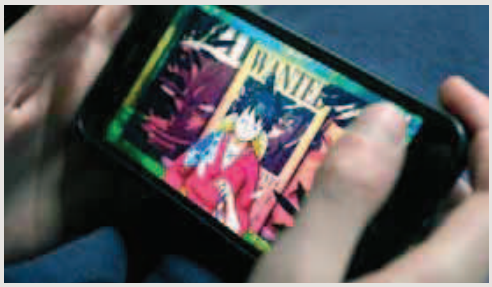

PHOTO THIERRY JEANDOT

Penthièvre sport-santé

Une vraie cure de jouvence

Aux alentours de Pléneuf-Val-André, l'association Penthièvre sport-santé permet à des personnes malades de retrouver des capacités qu'elles croyaient perdues.

« *Il y a 5 ans, j'ai fait une grave angine de poitrine, et mes artères coronaires étaient en trop mauvais état pour tenter une opération. Mon cardiologue m'a alors recommandé de faire du sport et de rééquilibrer mon alimentation* », témoigne Yves Ducourtioux, 73 ans, aujourd'hui président de Penthièvre sport-santé (PSS). Yves adhère alors à l'association et se met sérieusement au sport : marche douce le lundi (5 à 6 km) ; rameur le mardi ; 1 h de gymnastique le mercredi ; rameur encore le jeudi ; et marche rapide le vendredi. « *Au bout d'un an, je me sentais vraiment mieux. Ce qui ne m'a pas empêché de continuer le sport au sein de PSS. À toutes ces activités, on a ajouté du qi gong, de la gymnastique douce chinoise. Et nous sommes encadrés par des professeurs agréés sport-santé par l'Agence régionale de santé.* » L'association – qui rayonne sur un territoire allant de Pléneuf-Val-André à Saint-Alban, en passant par Planguenoual et Plurien –, compte 115 membres. Ils sont là sur les conseils de leur médecin : problèmes cardiaques, difficultés à marcher, problèmes respiratoires. Une partie d'entre eux vient plus simplement pour faire du sport préventif. Josiane a quant à elle rejoint PSS en 2018.

« *Je faisais de l'asthme sévère. Dès que je me suis mise au sport – j'ai commencé par la marche –, j'ai senti une nette amélioration au bout de trois mois, même si je devais encore prendre de la Ventoline. Puis j'ai ajouté le rameur, la gymnastique et le qi gong. Depuis, ça va nettement mieux, je ne prends plus de Ventoline. Alors que j'ai commencé par de la marche douce, entre 5 et 6 km, je fais maintenant entre 10 et 12 km de randonnée par semaine, en plus des autres activités. Je ne pensais pas que cela m'apporterait autant.* L'association prodigue également des cours de cuisine diététique, une fois par trimestre, très prisés des adhérents, qui sont par ailleurs suivis régulièrement par des infirmiers Asalée*. Pousser la porte de Penthièvre sport-santé, c'est s'ouvrir le chemin d'un bien-être retrouvé. ◂

> ***Une nette amélioration au bout de trois mois***

Bernard Bossard

PHOTO PHILIPPE JOSSELIN

▸ Contact. Yves Ducoutioux
06 37 74 96 54

(*) Asalée est un dispositif qui permet des délégations d'actes ou d'activités des médecins généralistes vers des infirmiers. Ces derniers sont en charge de l'éducation thérapeutique du patient.

Envie de sport en Côtes d'Armor

Quatre teasers et un documentaire à ne pas manquer

Pour favoriser la reprise de la pratique sportive, le Département et ses partenaires ont lancé en 2020 une campagne de promotion incisive, *Envie de sport en Côtes d'Armor*. Dans ce cadre, quatre teasers pleins d'énergie ont été réalisés par de jeunes Costarmoricains, sous l'impulsion de l'association Le Cercle, en partenariat avec le Département, l'Agence Nationale du Sport et le Comité Départemental Olympique et Sportif, ainsi qu'un documentaire réalisé par M'Baye Saw sur le sport-santé. À consommer sans modération !

Vidéos à découvrir
+SUR
cotesdarmor.fr/enviedesport

INTERVIEW

Deux questions à Ludovic Gouyette

Vice-président du Département délégué à la Jeunesse et au Sport

PHOTO THIERRY JEANDOT

En quoi le sport est-il un enjeu politique majeur ?

Les bénéfices de la pratique du sport ne sont plus à démontrer : allongement de l'espérance de vie, réduction des problèmes de santé, anti-dépresseur... Et puis le sport est également vecteur de cohésion sociale, de rencontres, de partages... Les pouvoirs publics ont un rôle important à jouer pour favoriser la pratique sportive et la rendre accessible à toutes et tous, que ce soit à travers des aides financières ou des actions de sensibilisation et de communication. C'était tout l'enjeu de la campagne *Envie de sport en Côtes d'Armor*, mise en œuvre dans un contexte de crise sanitaire qui a malheureusement accéléré la sédentarité.

Comment le Département agit-il en faveur de la pratique sportive ?

Nous agissons à plusieurs niveaux. Au titre de notre politique sportive, nous accompagnons notamment le développement des pratiques de sport nature, ainsi que les événements sportifs et la pratique du sport de haut niveau amateur. L'une de nos priorités, c'est également de favoriser l'accès au sport pour tous les Costarmoricains. En ce sens, nous menons des actions en faveur de l'égalité femmes/hommes dans le sport mais aussi dans le para-sport. Cela passe par le soutien au mouvement sportif fédéral ou aux actions envers les publics éloignés de la pratique sportive, et par une politique forte de soutien aux emplois associatifs. ◂