

# SPORT SUR ORDONNANCE



## Sport Santé – Mars 2022

### LETTRE D'INFO N° 1



## Pratiquer à Caen - Les passerelles

Association La Butte : Ecrit à partir de propos recueillis auprès de Mr GUERNET.

Le sport-santé à La Butte : un projet de longue date.

Le sport santé à La Butte c'est d'abord la conviction que la pratique du sport doit être accessible à Tous. C'est pourquoi, quand il y a 6 ans, les orientations gouvernementales ont promu la pratique de l'activité physique à des fins d'amélioration de la santé, l'association s'y est engagée pleinement.

Les activités proposées en sport santé :

- Aquagym ;
- Marche ;
- Musculation ;
- Gym douce ;
- Taïso ;
- Danse ;
- Taïchi ;
- Judo.

L'accueil des bénéficiaires sport santé

Sont accueillies à l'association pour pratiquer une activité sport santé, les personnes souffrant de maladies chroniques comme le diabète, les affections de l'appareil locomoteur, les affections cardiaques et cardiovasculaires, neurologiques ainsi que les personnes en situation de surpoids.

Pour permettre l'accès à tous, la tarification des activités est adaptée.

Afin de mieux accompagner les personnes en surpoids, un partenariat avec l'association Planeth patient permet d'intégrer un suivi diététique.

Le déroulement des séances

Ce sont des séances spécifiques sport santé.

Les éducateurs sportifs sont formés. Ils accueillent les personnes de façon individualisée. Un carnet de progression est remis à chacun.

Le nombre de personnes par groupe est 3 à 10 maximum.

Après une première phase de séances dédiées au sport santé, les pratiquants ont la possibilité de s'orienter vers un panel d'activités de sport loisirs-bien être plus élargies au sein de la Butte.

Elle compte aujourd'hui 300 adhérents de plus de 60 ans répartis dans les différentes activités sportives "sport-santé et sport loisirs-bien être".

Adresse de la Butte : 31, rue Louis Robillard.

## Les bienfaits des Activités Physiques et Sportives

**Volet arthrose** : Pourquoi faut-il bouger ?

« L'arthrose touche en France environ 10 Millions de personnes. Malheureusement, aucun médicament ne permet la guérison. Mais un allié majeur existe : l'activité physique régulière qui permet de maintenir son poids donc de soulager ses articulations et d'éviter la raideur articulaire. **En effet, les articulations sont composées d'un liquide synovial qui permet la « lubrification » du cartilage et en pratiquant une activité vous augmentez la production de cet élément ; donc plus de souplesse et moins de douleurs.** Pour bouger, pas besoin d'être un sportif, il suffit d'aller marcher tous les jours (acheter son pain, son journal à pied, ...) La participation au sport sur ordonnance est un moyen efficace de découvrir de multiples activités. Toutes les personnes qui ont participé sont ravies et continuent seules ou en association ».

**Dr Liéto, Médecin généraliste**



## Info Santé

### Le Centre d'Évaluation et de Traitement de la Douleur (CETD) – CHU de Caen, site de l'hôpital Clémenceau.

Le centre prend en charge des personnes hospitalisées ou non souffrant de douleurs chroniques (consultation, avis ou évaluation). La mission première du centre, pour les patients, est de mettre en œuvre une évaluation globale et structurée, de proposer un projet thérapeutique personnalisé à l'issue de l'évaluation.

### **Qu'est-ce qu'une douleur chronique ?**

La douleur est définie au niveau international comme "une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, associée ou ressemblant à celle associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle". Une douleur chronique est identifiée comme telle lorsqu'elle affecte un patient **depuis plus de trois mois et retentit sur sa qualité de vie** (sur le sommeil, le moral, la pratique d'activité physique, le travail...). La plupart du temps, l'origine en est plurifactorielle.

La douleur chronique peut apparaître à tout âge, de la petite enfance à la vieillesse.

### **Parlez-en à votre médecin traitant !**

**Pour être pris en charge par le centre, il est nécessaire d'être muni(e) d'une prescription d'un médecin traitant.**

## Parole aux bénéficiaires

### Questions à Madame Sylvie RABEL (bénéficiaire)

- *Que vous a apporté la pratique d'activité physique dans le cadre du dispositif ?*  
« Une augmentation de ma capacité respiratoire et d'endurance. Cela m'a aussi permis de voir du monde et d'éviter l'isolement ».

- *Avez-vous terminé le parcours ? Si Oui, Depuis quand ?* Juin 2021 ».

- *Comment pratiquez-vous actuellement ?* « Je pratique au Caen Calvados Haltérophilie Musculation (CCHM), je possède un carnet de

suivi et je peux m'y rendre autant de fois que je le souhaite ».

- *Avez-vous modifié vos comportements quotidiens en les rendant plus actifs ?*  
« Oui, je vais à mon travail à pied et je monte les escaliers tous les jours ».

- *Une phrase pour dire pourquoi vous allez continuer la pratique d'activité physique :*  
« Entretien son corps : c'est la vie. On existe en faisant du sport, avoir une vie sociale c'est important ».

## A vos baskets

Un étirement permet de gagner en souplesse musculaire, mais également en amplitude articulaire. Les étirements ne sont pas seulement utilisés lors d'une séance d'activité physique. En effet, ils permettent aussi le relâchement des tensions musculaires engendrées par le stress et la prise de mauvaises positions prolongées.

L'objectif principal est de faire regagner au muscle sa longueur initiale. Maintenir chaque exercice entre 20 à 30 secondes.





## A vos agendas

### « Sur les pas de So »

« Sur les pas de So » est une association normande qui soutient chaque année la recherche en santé par le biais d'une marche solidaire : « 7 jours pour sensibiliser et prévenir sur une cause ». A chaque étape, des villes accueillent et hébergent les **marcheurs solidaires** et **partagent avec des professionnels de santé** un temps d'échanges sur une pathologie.

Des fonds sont également collectés et remis à une association ou fondation qui œuvre en faveur de la recherche en santé.

**L'année 2022 aura pour thème "le diabète."**

**Nouveauté cette année :**

### Marche Urbaine

- **Date** : le samedi 2 avril 2022
- **Lieu** : Colline aux oiseaux
- **Horaire (accueil -inscription)** : 9h00
- **Distance** : 7 Km

- Départ à 9H45
- Retour entre 11H15 et 11H30
- Conférence jusqu'à 12H30 :
  - o Présentation de l'association.
  - o Intervention du Professeur Joubert, diabétologue au CHU de Caen.
  - o Intervention de Planeth patient et de l'Association Française des Diabétiques.
- Moment de convivialité jusqu'à 13H30.

### **Boîte à idées :**

Donnez-nous un titre pour votre lettre d'info. Il sera peut-être retenu.

Envoyez-nous vos idées par retour de mail à l'adresse suivante : **[n.louise@caen.fr](mailto:n.louise@caen.fr)**

