OMNISPORTS SPORT ET SANTÉ

Bouger plus pour vivre mieux ?

Le sport est souvent synonyme de performance, mais il rime aussi avec bonne santé. Nombreux sont ceux qui vantent les mérites d'une activité sportive pour notre organisme. Quels en sont donc les bénéfices sur notre santé ?

La course à pied est l'une des activités bénéfiques pour l'organisme. Photo Philippe BRUCHOT

Ce qui est indéniable c'est qu'une pratique sportive régulière du sport à de réelles vertus et bienfaits pour notre corps. Une bonne condition physique peut faciliter la vie au-delà de l'amélioration de nos performances. Le sport constitue en effet un moyen de se prémunir contre les maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, cancers du côlon, du sein et de la prostate notamment, diabète, obésité, lombalgies). En outre, il facilite la stabilité de la pression artérielle, il améliore le sommeil et il lutte efficacement contre le stress, la dépression et l'anxiété.

Le sport comme vertu thérapeutique

« Du sport comme thérapie non médicamenteuse », cette mesure votée à l'Assemblée le 26 janvier 2016 est entrée en application. Elle permet de soutenir, entre autres, des actions du même genre qui étaient déjà en place où d'en encourager les créations. C'est le cas à Marsannay-la-Côte en Côte-d'Or *(voir par ailleurs)*. Le sport concerne dans ce cas un moyen efficace de lutte contre le cancer. Il y joue même un rôle déterminant. Dans cette vision, un pôle sport & cancer a été créé à l'institut de cancérologie de l'ouest.

En novembre 2017, une dizaine de femmes atteintes de cancer du sein participaient aux ateliers : deux heures de sport spécifiées sous le nom d'activité physique adaptée. Les patientes sont souvent épuisées par les traitements très lourds que sont les chimiothérapies. On aurait alors plutôt tendance à leur déconseiller de faire du sport pour ne pas être encore plus fatigué mais il n'en est rien car c'est l'effet inverse qui ressort de ces ateliers.

Comment l'expliquer ? Lors d'un traitement, la condition physique du patient chute : fonte musculaire, prise de poids. Or, un corps qui se démuscle, c'est un corps qui se fatigue plus vite. Le sport permet de contrer la démuscularisation du corps pour mieux affronter les traitements. Le sport a un effet sur les cytokines, des molécules responsables de la fatigue. Rester actif permet de les faire disparaître. Des études ont été réalisées et les bénéfices du sport pour les patients sont clairs et nets. Un patient atteint d'un cancer ayant une activité sportive pendant ou après son traitement a plus de chances de s'en sortir que quelqu'un qui reste sans activité.

De plus, garder une activité pendant le traitement permet de mieux affronter le post-traitement tout en minimisant les risques de rechute.

Rodolphe DAVID (avec Louison SAILLET, CDOS)

Des actions engagées en Côte-d'Or

En janvier 2014, dans le cadre de la gymnastique volontaire de Marsannay-la-Côte, des ateliers destinés aux patients victimes de cancer en cours de traitement où après traitement voyaient le jour.

Des ateliers qui sont adaptés à chaque profil, une fois un bagage de tests physiques préalablement effectués. Les effets sur les patients sont très positifs. On observe une amélioration de leur qualité de vie grâce à une meilleure condition physique. Au-delà de cet aspect, le social a une place importante.

Ici, les ateliers peuvent accueillir jusqu'à 20 personnes pour lutter contre la maladie ensemble. Cela aboutit à de nouvelles amitiés grâce à une ambiance de groupe chaleureuse qui permet à chacun de retrouver le sourire.

Les cours sont assurés par Christina Brandt, diplômée et spécifiquement formée par la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire. Cette année, trois cours sont proposés : le lundi de 10h30 à 11h30, le mercredi de 10h à 11h et le jeudi en extérieur de 14h à 15h.

Le Sandball muco tour soutien la lutte contre la mucoviscidose. Photo archives Philippe BRUCHOT

Du sandball à Dijon

Par ailleurs, la 5e édition du sandball muco tour (handball sur sable) s'est tenue à Dijon, en juin dernier. Un tournoi organisé en soutien aux enfants atteints de mucoviscidose, une maladie rare (plus de 200 enfants touchés à la naissance par an) qui touche principalement les voies respiratoires et le système digestif. Les inscriptions payantes permettent de reverser tous les bénéfices au centre de ressources et de compétences de la mucoviscidose basé au CHU de Dijon, de manière à soutenir la recherche.

R.D. (avec L. SAILLET, CDOS)

14,5 % **En France, 6,5 millions de personnes sont considérées comme obèses. Cela représente 14,5 % de la population adulte. Cette part est passée de 8,5 % à 14,5 % entre 1997 et 2009.**

Pour lutter contre l'obésité

L'activité physique, même minime, est un bienfait énorme pour la santé, notamment pour les personnes en situation d'obésité ou de surpoids. Elle permet de brûler les réserves énergétiques stockées sous forme de graisse dans le corps. Ces stocks consommés quotidiennement par une personne permettent de diminuer la masse corporelle et donc de diminuer les risques de surpoids.

L'activité physique modérée aide à la stabilisation de son poids. Il est même déconseillé pour les personnes obèses de se lancer directement dans du sport intensif. Il vaut mieux commencer par des actions simples (plus de marche, privilégier les escaliers, etc).

La marche, la gymnastique ou la natation sont souvent considérées comme des sports efficaces pour se lancer dans la lutte contre l'obésité. Après quelque temps, il est possible (et même conseillé) appréhender le vélo qui comporte l'avantage que le poids du corps ne sollicite pas ou peu les articulations, ce qui évite de trop grosses douleurs ou de sérieuses blessures.