



**SANTÉ** Accessible du point de vue tarifaire (10 euros par mois), le sport passerelle durera cinq mois, à raison de deux séances d'1h à 1h30 par semaine.

# Le sport c'est la santé !

La ville et l'USF lancent un tout nouveau dispositif pour proposer du sport adapté aux patients des centres municipaux de santé qui en ont besoin.

**Facteurs de comorbidité.** La crise du virus qui s'était mondialisée les aura mis en lumière. Avec ce cruel air de fatalité... Mais qu'ils soient de type métabolique (hyperglycémie, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids...) ou qu'ils relèvent d'affections de longue durée (diabète, maladies cardio-vasculaires, suites de cancer...), on peut agir sur eux en faisant, non des miracles, mais... du sport ! Tout simplement. « *Il a des effets bénéfiques sur toutes ces pathologies. Nous relevons des impacts étonnants qui dépassent parfois nos espérances* », s'anime le docteur Pascal Dessay, médecin du sport aux CMS Roger-Salengro et Émile-Roux. Or, si cette dernière est en mesure de prescrire deux fois douze séances d'activité physique encadrée médicalement – selon l'action de santé publique nationale baptisée « *sport santé sur ordonnance* » – derrière c'était le vide pour

les patients à Fontenay. Pour y remédier, la ville a impulsé la création d'un tout nouvel outil propre à prorroger leur accompagnement dans une pratique adaptée, mais pas que : à leur faire adopter le sport ad vitam !

## Le sport passerelle

Pour bâtir le sas entre le sport sur ordonnance et la culture du corpore sano au quotidien, la direction municipale de la Santé s'est tournée vers la plus importante association transpi de la ville, déjà sensible à la question de la santé par l'activité physique, l'USF. Claire-Marie Fèvre, sa vice-présidente, dit : « *nous travaillons avec une nutritionniste et avons créé une section sport santé en 2019. C'est un axe de développement très important à nos yeux. Nous finalisons le recrutement de l'éducateur sportif spécialement formé qui encadrera cette nouvelle acti-*

*tivité du sport passerelle.* » Car le cahier des charges est strict, Brigitte Guérard, directrice de la Santé, le souligne : « *le coach sportif doit être certifié APA (activités physiques adaptées). Par ailleurs, le docteur Dessay exercera un contrôle médical à chaque étape clef. Par exemple, lors des tests d'entrée et de sortie du dispositif qui nous permettront d'évaluer les progrès de chacun.* » Accessible du point de vue tarifaire (10 euros par mois), le sport passerelle durera cinq mois, à raison de deux séances d'1h à 1h30 par semaine. Un temps nécessaire pour éduquer les corps à l'effort, suffisant pour identifier une discipline sportive pertinente à intégrer à l'avenir, pourquoi pas parmi le large panel que propose l'USF. Car Madame Guérard insiste, l'objectif est ambitieux : « *encourager les patients à inscrire durablement l'activité physique dans leur quotidien.* »

## Bonne santé !

Mounia, 54 ans, de Bois-Cadet, sera des dix pionniers du dispositif. Orientée vers le docteur Dessay sitôt son diabète type II diagnostiqué, le sport médicament est pour elle une réalité :

« *aujourd'hui, j'ai un traitement moins lourd. Le sport m'aide physiologiquement mais aussi psychologiquement car je me sens en capacité de faire front. Cet atelier de cinq mois, c'est bien, parce que c'est toujours mieux quand quelqu'un nous encadre et que l'on peut se soutenir avec*

**« Après quelques séances de sport, on retrouve la forme et goût à la vie. La santé ! »**

*d'autres personnes.* » Le docteur Dessay insiste : « *l'activité physique et la santé sont intimement liées. Il est important d'opérer cette prise de conscience. En particulier si l'on est enfermé dans le cercle vicieux d'une image très dégradée de soi qui nous pousse à encore plus de sédentarité. Après quelques séances de sport, on retrouve la forme et goût à la vie. La santé !* » Le sport passerelle devrait débuter le 29 janvier... Bonne santé à toutes et à tous en 2021 ! / Christophe Jouan