



SPORT SANTÉ Le sport comme médicament : telle est la philosophie du sport passerelle.

Une meilleure version de soi-même

En janvier 2021, la ville lançait un dispositif qui met en synergie les centres municipaux de santé et l'USF, pour proposer du sport adapté aux patients qui en ont besoin : le sport passerelle.

Le travail cardio-vasculaire, c'est la santé! À l'USF, on en fait la démonstration à chaque séance de sport passerelle. Et ce n'est pas Caroline, 60 ans, récemment entrée dans la mécanique du sport adapté qui le dédiera : « J'ai débuté au mois de février, à raison de deux séances par semaine. Aujourd'hui, si le cerveau fonctionne bien, la carcasse, elle, brinqueballe... J'ai une hernie discale, deux tendinites qui me prennent les bras jusqu'aux épaules, un souffle au cœur, ça va, j'ai assez? »

Pour lutter contre ses douleurs, Caroline a sollicité le docteur Pascal Dessay, médecin du sport au CMS Émile-Roux, qui encadre le dispositif de sport/médicament mû par l'USF. « Je suis conquise, dit Caroline. Le coach, Damien, est très à l'écoute de nos différentes pathologies. On est en groupe mais c'est très individualisé. Je ressens énormément d'effets bénéfiques... »

Un vaccin contre la sédentarité

Les « patients » de coach Damien Soares patientent en attendant le début de leur traitement transpi. Ce dernier, qui achève la séance de sport bien-être qui précède à l'espace forme du complexe sportif Allende, précise : « J'ai deux casquettes à l'USF, et une double licence STAPS ES (entraînement sportif) et APAS pour activités physiques adaptées et santé. Ça m'a toujours intéressé de travailler en interdisciplinarité avec des médecins, des kinésithérapeutes, des infirmiers. » Tout le monde se met en selle sur les vélos, normaux ou elliptiques. Damien sous-titre : « Améliorer les capacités aérobies est fondamental. Ici, nous profitons des machines. Lors de nos séances à André-Laurent, je propose des parcours moteurs et des jeux adaptés prétextes à travailler la mobilité des articulations, la souplesse, l'équilibre, mais aussi les fonctions cognitives. Jessaie de proposer de la variété pour que

personne ne s'ennuie. » Concrètement, chaque candidat au sport passerelle doit au préalable rencontrer le docteur Dessay. Elle explique : « Souvent, ils ont d'abord besoin de rééducation pour se remettre en capacité de participer. Je les oriente ensuite vers Damien qui opère une série de tests au début de chaque cycle. Ils nous servent de référence pour évaluer les progrès des patients au terme des cinq mois du cycle. » Ils ont trait à l'endurance, l'équilibre, la souplesse, la force physique. Doc Dessay poursuit : « Le principe, c'est d'effectuer une session complète, pour ensuite basculer vers une activité sportive normale. C'est une passerelle, un temps de réadaptation progressif du corps à l'effort, au rythme de chacun. Le sport adapté donne des résultats remarquables, que les pathologies soient de type métabolique (hyperglycémie, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids...) ou relèvent d'affections longue durée (diabète, maladies cardio-vasculaires, suites

de cancer...). La sédentarité est souvent à l'œuvre en arrière-fond. Le sport aide à briser le cercle vicieux qui ne manque pas de s'installer. Nous avons de bons résultats aussi contre la dépression. La resocialisation fait beaucoup pour le mieux-être des patients. »

« Entre nous il n'y a pas de jugement »

Sena, 37 ans, atteinte d'un syndrome rare qui se caractérise par une propension à se déboîter les articulations, confie : « J'ai besoin de renforcement musculaire pour que mes articulations daignent rester en place. Je dois pratiquer, à vie. Les kiné ne me maintiennent pas aussi bien que Damien. C'est aussi très bon pour la tête, et, entre nous, il n'y a pas de jugement. » Isabelle, 55 ans, inscrite avec son mari, atteint d'une sclérose en plaque, déclare : « Aucune autre structure ne pratique ce suivi adapté. Cela aide énormément mon mari à se maintenir. » N'Gonfoudo, 33 ans, en surpoids, qui a déjà perdu 6 kg, de s'exclamer : « On se donne beaucoup ici pour aller mieux! » Pour devenir une meilleure version de soi-même... / Christophe Jouan