

MAISON SPORT SANTÉ PAYS BASQUE ADOUR

L'activité physique érigée en enjeu de santé publique

La Maison sport santé rappelle l'intérêt de pratiquer au moins trente minutes d'exercice par jour

Trente minutes d'activité physique par jour. Pour un gain inestimable. « Le sport diminue le risque de mortalité, celui de dépression, il améliore le sommeil, la qualité de vie et l'espérance de vie en bonne santé », liste Nicolas Guillet, le directeur de la Maison sport santé Pays basque Adour (1). L'institution de Bayonne et Biarritz vient de dépasser les 3 000 bénéficiaires accueillis depuis l'émergence du sport sur ordonnance, en 2015.

Elle vise à accompagner des publics éloignés de la pratique sportive. Des personnes venues d'elles-mêmes ou, pour la plupart, orientées par leur médecin traitant ou le Centre hospitalier de la Côte basque. « Le sport apporte un mieux-être au patient tout au long de son parcours de soins », explique Frédéric Espenel, le directeur de l'hôpital.

C'est le parcours suivi par Edwine. « Ma chimiothérapie me laissait en mauvais état. Je n'osais même plus sortir de chez moi, de crainte de faire un malaise. » Deux séances de sport

hebdomadaires se sont ajoutées aux traitements. Au sein de l'association Nesk à Paillettes, elle pratique la danse thérapeutique, l'aquagym ou l'aviron. « J'ai pris conscience de mon corps, j'ai davantage confiance en moi. Le suivi s'est révélé bénéfique sur les plans psychologiques et physiques. »

Jeunes sédentaires

« Les tests physiques montrent une amélioration sensible de la force, de la souplesse et de l'équilibre chez nos bénéficiaires », relève Nicolas Guillet. Comme neuf patients sur

dix, Edwine a décidé de continuer à pratiquer au-delà du suivi. Ainsi, les 124 clubs sportifs partenaires de la Maison sport santé trouvent aussi leur compte.

Un enjeu de santé publique, à l'heure où 70 % des 10-18 ans ne se bougent plus assez pour atteindre les recommandations. « Une personne est considérée comme inactive sous la demi-heure d'activité quotidienne. Elle a trois fois plus de chance de développer un diabète de type 2 ; 1,8 fois plus d'être un jour atteinte d'Alzheimer ; 2,5 fois plus d'être victime d'un accident vasculaire cérébral (AVC). » L'avertissement est lancé.

Yoann Boffo

(1) La structure reçoit sur rendez-vous à Bayonne et Biarritz.

Renseignements à msspba@gmail.com



Les 124 clubs partenaires proposent 47 activités sportives. ILLUSTRATION SO