



édito

## Prévenir la maladie d'Alzheimer, Accompagner les patients

Les études épidémiologiques démontrent le lien entre pratique régulière d'une activité physique et moindre fréquence de la maladie d'Alzheimer, ou son apparition plus tardive.

On note une baisse de la fréquence des accidents vasculaires cérébraux. Ce qui est bon pour les artères du cœur l'est aussi pour les artères du cerveau !

En cas de maladie déclarée, malgré les pertes d'équilibre et la mémoire vacillante, la meilleure activité à conseiller serait au moins trente minutes de marche par jour, associée à une prise en charge orthophonique.

Avec la randonnée, nous offrons une activité physique partagée dans la convivialité qui permet de maintenir un équilibre fonctionnel et physique : un véritable enjeu de santé publique justifiant notre engagement.



## Animateur formé + serre-file motivé = une Rando Santé® bien encadrée !

La question de l'encadrement optimal en Rando Santé® se pose fréquemment, notamment lorsque la taille des groupes progresse au fil des semaines, prouvant que l'on s'y trouve bien et que les animateurs ont fidélisé leurs adhérents par la qualité de leur accueil et de leur animation.

Ce que préconise la formation, c'est un **animateur formé pour 12 personnes fragiles**, avec l'aide d'un serre-file. La diversité du public permet de prendre en charge un groupe plus important, tout en maintenant une vigilance particulière pour les plus fragiles, au besoin, en s'appuyant sur la solidarité au sein du groupe lors des passages délicats (passages boueux, escaliers, dénivelées).

Dans tous les cas, **la présence du serre-file est une aide précieuse, parfois indispensable** : c'est lui qui conduit la marche et s'assure que tout le monde reste groupé. Ainsi, l'animateur RS peut fermer la marche en surveillant tout le groupe. Il participe aussi à l'animation ; ses propres compétences en la matière complètent et enrichissent celles de l'animateur.

### Compte tenu de ses missions, faut-il que le serre file soit également formé ?

L'idéal serait qu'il ait suivi, à minima le SA1, mais ce n'est pas une obligation. L'essentiel est qu'il soit fiable sur le terrain, sache utiliser carte, boussole (voire GPS), qu'il soit bienveillant et empathique avec les participants et qu'il s'accorde avec l'animateur formé RS pour former un binôme efficace et motivé.

## Formations Rando Santé

**Aquitaine** 16-17 avril Biarritz (64)  
**Ile-de-France** 25-26 avril Paris (75)  
**Lorraine** 23-24 mai Tomblaine (54)  
**Bretagne** 13-14 juin Saint Brieux (22)  
**Poitou-Charentes** 24-25 octobre Vouneuil sur Vienne (86)  
**Rhône-Alpes** 30-31 octobre Ayn (73)  
**Bourgogne** 7-8 novembre Dijon (21)  
**Midi-Pyrénées** 14-15 novembre Graulhet (81)

...Et d'autres à venir : consultez régulièrement le site de la Ffrandonnée

[Renseignements et inscriptions](#)

## Les chiffres du mois

145 clubs et comités labellisés

606 animateurs formés

## Vie du Terrain - Initiatives

A Bourbonne, Jean Paul Stegre, animateur Rando Santé®, fait partager les bienfaits de la marche à des **groupes de curistes** (rhumatologie, arthrose, suites postopératoires articulaires). C'est aussi leur faire découvrir la région. **Une initiative très appréciée !**



**Gym douce et étirements, excellents compléments à la Rando Santé® !**

Dans la Lettre Sport Santé de l'IRBMS, trouvez de précieuses indications pour vous maintenir en forme :

[IRBMS Etirements](#)

En fin de Rando Santé®, n'oubliez pas les étirements, en vous inspirant des conseils du « Carnet de Progression ».

### Journée de la Rando Santé® Samedi 18 avril en Seine et Marne

Dans ce département très étendu géographiquement, [plusieurs parcours au choix de 3 à 9 kms sont proposés](#) simultanément en 4 lieux, du nord au sud du département :

- Dammartin en Goële avec « Goële Rando »,
- Guermantes avec « Le cairn de Guermantes »,
- Cesson la Forêt avec « Les Esclots »,
- La Chapelle Gauthier avec « les randonneurs du val d'Ancœur ».

**Belle idée : chacun doit trouver une rando santé® à proximité**

Avec **Sannois Rando Pas à Pas**, la Rando Santé® se fait en raquettes aux cimes du Léman.

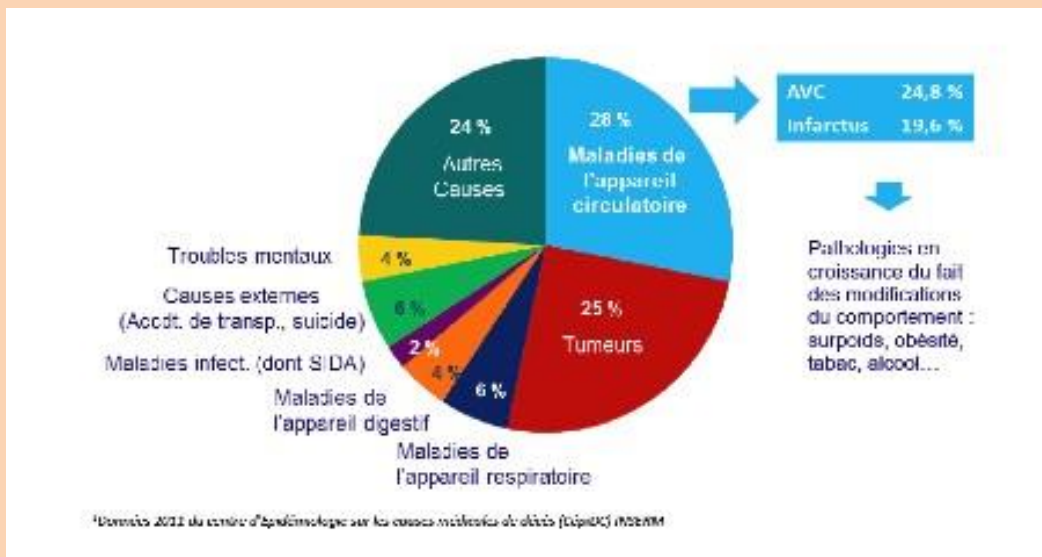


### En Dordogne, une initiative bien coordonnée

Le Comité Départemental Olympique et Sportif souhaite harmoniser l'offre aux personnes atteintes de maladies chroniques, en coordination avec des centres de rééducation. Dans ce cadre, le 26 février dernier, une Rando Santé® proposée par Gérard Doumenge, animateur Rando Santé, est partie du pôle santé de Lalinde, avec un éducateur sportif du centre hospitalier de Périgueux et un représentant du CDOS, porteur du projet Sport, Santé, Bien Être.



## Prévention - Santé



En mortalité féminine, l'appareil cardio-circulatoire reste le point faible de ces dames. D'autant plus que leur hygiène de vie chute au niveau de celle des hommes : une désastreuse égalité par le bas ! Le laboratoire MSD (avec 7 sociétés savantes médicales) propose donc des formations ciblant la santé féminine aux professionnels de santé. Cela commence en 2015 par le surpoids. Un facteur de risque cardio-vasculaire avéré.

### Les sportives, gagnantes sanitaires comme les hommes !

Une étude de l'IRMES montre que les sportives françaises de niveau olympique ont les mêmes bénéfices que les sportifs masculins en termes d'accroissement de la longévité et réduction des maladies par rapport à la population générale. Le sport est une médecine championne ! Moins 45% de cancers et de maladies cardio-vasculaires, moins 48% de maladies digestives, **moins 77% de troubles mentaux, moins 85% de maladies respiratoires et moins 88% de maladies endocriniennes ou métaboliques**. D'aucuns diront que les sportifs ont une meilleure hygiène et qu'ils se surveillent de près... C'est **VRAI**, et à la portée de tout le monde ! A bon entendre...

#### 15e Journée du sommeil - 27 mars 2015

Cette 15<sup>e</sup> journée est dédiée à la relation nourriture et sommeil. Cassoulet à 22 heures, insomnie à 2 heures... Jetez un œil [au programme](#).

#### ALLERTE POLLUTION : QUE FAIRE ?

Le Haut Comité à la Santé Publique (HCSP) a édicté des [recommandations](#) (en français courant) à mettre en œuvre lors d'épisodes polluants. Indispensables à connaître par tout animateur RS qui se respecte !

#### Hostiles aux médicaments ?

A considérer les résultats de l'[enquête nationale](#) du laboratoire Pfizer ([infographie](#)) sur l'observance, les Français n'aiment pas l'astreinte médicamenteuse !

82% des patients chroniques oublient leurs médicaments, 29% les changent à convenance, 18% les boudent volontairement. L'oubli est plus fréquent pour les malades cardiaques (50%) que pour les cancéreux, mais même eux oublient (34%). Il est plus fréquent quand la prescription vient du généraliste que du spécialiste. **Petit docteur, petit médicament ?**

Infos santé sous la responsabilité du Dr Sophie Duméry