



CMNCI...encore ! Des précisions utiles

Toute personne de moins de 70 ans lors de sa prise de licence n'a pas à fournir de certificat médical si elle était déjà inscrite dans un club FFRP en 2014/2015 ou 2013/2014.

La **périodicité de 3 ans** du CMNCI s'applique à la randonnée pédestre, la marche nordique, la marche aquatique côtière, la raquette à neige.

Elle **ne s'applique pas à la Rando Santé®** , ni à la compétition, pour lesquelles le certificat annuel reste nécessaire.

Un certificat type FFRP et une note d'information destinée aux randonneurs sont à disposition des présidents de club. Ils sont **proposés** , mais non imposés !

Toute réforme d'intérêt général génère un peu de confusion au démarrage, suscite des questions et des critiques que nous assumons...

G Schneider-Maunoury
Médecin Fédéral



LA SANTE, CONNECTEE OU PAS ?

En santé l'objet connecté recueille des données auto-mesurées, transmises via Internet, à un logiciel de traitement pour être analysées au bénéfice sanitaire et au bien-être de l'utilisateur.

+ 1566 %, ce pourrait être l'augmentation des adeptes Rando Santé... Il s'agit en fait de celle des applications santé pour Smartphone ces trois dernières années.

Le traceur sanitaire connecté a un intérêt certain en rando, en particulier pour les marcheurs souffrant d'hypertension artérielle, de diabète, ou ceux qui surveillent leur dépense physique et énergétique.

Rappelons les limites et les risques de ces réseaux d'analyse et de transmission.

- La confidentialité : les applis mobiles sont souvent peu transparentes sur le traitement qui est fait des données collectées.
- Défaut de validation clinique : peu d'études scientifiques attestent la fiabilité des résultats obtenus. En revanche, on lit souvent des promesses thérapeutiques indues provenant de l'industrie de la santé connectée.
- Dysfonctionnement des logiciels, et manque de fiabilité des capteurs.

On pourrait en rajouter un quatrième. Cette connexion permanente à la terre entière, n'est-elle pas source de stress en rando, alors qu'un intérêt principal y est le retour aux sources et la détente dans un cadre naturel ?

Il est parfois préférable de rester déconnecté !

Guillaume Schneider-Maunoury Médecin Fédéral

Formations Rando Santé

Aquitaine : 8-9 octobre Fargues Saint Hilaire (33)

Ile-de-France : 17-18 octobre, Paris (75)

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)

Nord-Pas de Calais : 5-6 décembre Arras (62)

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

[Renseignements et inscriptions](#)

Les chiffres du mois

166 clubs et comités
Labellisés

667
Animateurs formés



La Haute Marne, département accueillant et dynamique Les Baladins de Froncles, club labellisé engagé

Cet été, j'ai marché sur une partie de la VIA FRANCIGENA, la « voie des Francs », itinéraire culturel européen. Lors de ma traversée de la Haute Marne, une belle surprise m'attendait : un groupe de randonneurs des **Baladins de Froncles, club labellisé Rando Santé®** et des **Amis de la rando de Gudmont** m'attendait pour une étape de 22 kms dans les splendides forêts d'Arc en Barrois et Chateauvillain. Ce parcours bénéficie d'un balisage spécifique Via Francigena, réalisé et entretenu par les bénévoles de ces associations. Cette rencontre a été chaleureuse et plein d'entrain, agrémentée d'un copieux pique-nique à mi-route préparé par le Président des Baladins de Froncles.

Les Hauts Marnais sont légitimement fiers de leurs exceptionnelles forêts de feuillus (250 000 hectares) et œuvrent à la création du futur parc National de feuillus Bourgogne-Champagne. Les responsables fédéraux et les bénévoles des clubs ne se ménagent pas pour faire connaître leur région et la mettre en valeur, notamment en aménageant des chemins remarquables tels la Via Francigena et le sentier Jeanne d'Arc. Quelle énergie, quelle détermination !

Ce bel exemple témoigne du dynamisme et de l'engagement d'un club labellisé qui sait accueillir les randonneurs au long cours comme les pratiquants **Rando Santé®**. Sans oublier, le travail de longue date du comité départemental pour promouvoir la randonnée, ses activités annexes et les espaces naturels : un vrai travail de pro !

Agnès, bénévole RS en reportage de terrain

Initiative gourmande La Randonnée de la figue

Les Randonneurs Craurois ont animé, le dernier Week end d'août, la 16^{ème} édition de la fête de la **Figue violette de Sollies Pont, une variété locale.**

Le saviez-vous ? La figue n'est pas un fruit mais une fleur !

Quatre randonnées accompagnées, ont permis de découvrir des lieux rarement ouverts, différents produits, des coutumes oubliées, des anecdotes. Au total 159 participants en ont profité, dont les pratiquants Rando Santé®.



[Randonnée de la figue](#) (lien actif jusqu'au 29/11)

L'Association Francophone pour Vaincre les Douleurs, partenaire Rando Santé

La douleur est un sujet resté longtemps tabou et la souffrance est toujours vécue comme une injustice. Or il existe des solutions aux douleurs chroniques désespérantes ; encore faut-il bénéficier d'une prise en charge personnalisée. Afin que toutes les personnes concernées puissent avoir accès à cette prise en charge, depuis 2006 l'**AFVD écoute, partage et accompagne les patients atteints de douleurs chroniques et leurs proches**. Elle intervient également auprès des instances professionnelles et politiques. Des permanences gratuites sont proposées dans toute la France, dans des établissements de santé et des maisons d'associations.

Autant de raisons de se rapprocher de cette association afin que l'offre RS trouve un écho auprès de ses adhérents. Pour des informations fouillées sur la douleur : [le journal de l'INSERM Sciences & Santé](#).

La Rando Santé, c'est vous qui en parlez le mieux ! Envoyez-nous photos et témoignages, liens...

Prévention - Santé

Puisqu'on vous dit qu'il faut bouger pour vivre...

Publiée en juin, une très [vaste étude australienne](#) a suivi plus de 200.000 hommes et femmes de 2006 à 2014 qui avaient entre 45 et 75 ans à l'inclusion. Elle a recherché le lien entre l'activité physique et décès. Ceux qui en pratiquaient ont vu leur risque fatal réduit de 36% s'ils se bougeaient vigoureusement de 10 à 149 minutes par semaine. Mais on peut faire beaucoup mieux avec un peu de courage : -47% de risque fatal entre 150 et 299 minutes hebdomadaires ; -54% avec 300 minutes et plus. Traduction : à partir de **5 heures d'exercice soutenu par semaine vous doublez votre espérance de vie** quand vous êtes un homme ou une femme d'âge mûr. Et il n'y a **AUCUNE** différence selon le sexe.

Le risque de décès s'abaisse **sans limite connue** au prorata du temps d'exercice soutenu. Quel que soit votre poids, que vous ayez ou pas un diabète ou une maladie cardiovasculaire, bouger est salvateur. Commencez par 10 minutes hebdomadaires d'activité soutenue pour aboutir à une heure par jour dans un an. Vous serez la bête noire (mais heureuse) de l'Assurance Vieillesse !

Les femmes de plus de 50 ans courent des risques cardiaques méconnus

Le Pr Claire Mounier-Vehier, nouvelle présidente de la Fédération française de Cardiologie et notre partenaire, martèle son message phare. Les [femmes ménopausées négligent leur cœur](#). Une sur trois décède de maladie cardiovasculaire.

Fumer, boire et manger, se vautrer devant la télé comme les hommes = danger ! Le diabète multiplie le risque de décès de 3 à 7 fois. Hélas, les deux tiers de ces dames ne ressentent aucun signe d'alarme. **Faites un bilan systématique chez le cardiologue.**

Manger équilibré pour moins de 3,5 € par jour ?

Un pari perdu sans aide financière ou recours à la charité. Ceux qui disent le contraire mentent ! L'[INPES et Nicole Darmon](#) le démontrent en 2009, en [2015](#) en anglais. Le résumé en français est [ici](#).

Péril moustiqueux : dengue et virus zika

Septembre fort pluvieux favorise le moustique-tigre définitivement implanté en métropole. Grâce à qui nous eûmes 5 cas de [dengue](#) autochtone à Nîmes cet été pour 82 cas importés selon l'[InVS](#). On attend aussi incessamment le [virus Zika](#) en provenance du [Brésil et de la Guyane](#).

212 [intoxications aux champignons](#) à ce jour

Rapport Inserm 2014 sur les inégalités sociales de santé

Les inégalités sociales en santé sont fortes comme le montre la différence de morbidité et de mortalité selon le statut socio-économique.

Le gradient social des comportements de santé se manifeste dès l'enfance et se prolonge jusqu'à la vieillesse : consommation d'alcool et de tabac, alimentation anarchique et activité physique nulle ou presque plombent la santé et l'espérance de vie. A 35 ans, les cadres supérieurs ont une espérance de vie de 6 ans supérieure à celle des ouvriers.

Pour approfondir, [expertise collective](#) de l'INSERM, une référence !

Infos santé sous la responsabilité du Dr Sophie Duméry