

## CREER SON BIEN-ÊTRE

propose du SPORT SANTE

**Le Sport Santé c'est de la prévention**

et

**la prévention, ça paye !**

### • L'activité physique nous protège

**C'est notre atout majeur :** l'activité physique protège de toutes les maladies graves, freine l'ostéoporose et augmente la production d'hormones de croissance, qui ralentit le vieillissement.

**Jeanne Calment n'a cessé de bouger** au cours de sa longue vie - 122 ans : tennis, escrime, patin à glace et à roulettes, natation, excursions...

**À 100 ans passés**, elle se déplaçait encore à bicyclette et, en maison de retraite, dix ans plus tard, elle commençait chaque journée par un peu de gymnastique !

"**L'activité physique devrait être « prescrite »** au même titre que les autres traitements, aime à préciser le Dr Jean Bernard Bouvot, Médecin coordonnateur Gériatre et membre de l'association.

**Gymnastique "adaptée et modérée", Tai Chi, Qi Gong, marche, natation, vélo...** à chacun la sienne !

### • En pratique

**On confond souvent activité physique** (monter des escaliers, danser, jardiner...) et le sport plus axé sur la compétition et la performance.

**Le Sport Santé c'est de l'activité physique modérée.**

**Pragmatique, le Plan national nutrition santé (PNNS)** conseille de pratiquer l'équivalent de 30 minutes de marche active par jour. (10 000 pas par jour, c'est vite fait). Je peux même acheter un podomètre (environ 12 €) pour mesurer mes dépenses.

**Après la ménopause**, le sport diminue de 25 % le risque de [cancer](#) du sein (*British journal of sports medicine*, mai 2008).

### • Ce que j'y gagne

"**Je divise par deux le risque de maladie cardiaque**", affirme la Fédération de cardiologie.

"**Lorsqu'on s'active**, la fréquence cardiaque augmente, tout notre corps est mieux oxygéné",

"**La tension artérielle baisse**, de même que le cholestérol, ce qui protège le [cœur](#) et le [cerveau](#) (des accidents vasculaires et démences).

**L'activité physique fait partie du traitement du diabète** car les cellules se nourrissent du sucre circulant dans le sang."

**L'exercice régule aussi la fonction intestinale** et génère une diminution de 50 % des risques de cancer colorectal et de constipation.

**Il abaisse de 35 % le risque de cancer du poumon**, de 30 % celui de cancer du sein ou de l'endomètre.

**Il entretient le dos, les articulations** et produit des endorphines, des hormones bonnes pour le moral et l'immunité.

**Que demander de plus !**

## • Je m'y mets

Les programmes proposés par l'Association sont multiples et aident les sédentaires à renouer avec une activité physique adaptée et ludique :

- **Programme Pied** (prévention des chutes),
- **Séniors Plus et Diabétiques en Mouvement** (programme global de **Gym Zen**)
- **Les Tao pour la Santé** (mélange de Tai-Chi, de Qi-Gong),
- **Undo Budo et Qi Gong** (Omnisports avec jeux de balles, ballons...),

**Diabétiques en mouvement** (programme adapté pour les personnes ayant un diabète de type 2).

L'aspect psychique est aussi important grâce à nos valeurs d'échanges, de partages et de convivialités, nous prôtons la bonne humeur dans toutes nos activités.

## Aujourd'hui nos activités sont proposées sur 3 Communes :

**Alès**, Collège Jean Racine :

- **Mercredi à 15h Séniors Plus et Diabétiques en Mouvement**,
- **Jeudi à 18h45 Undo Budo et Qi Gong**.

**Brignon**, Foyer :

- **Mardi à 10h Séniors Plus**,
- **Jeudi à 10h Tao pour la Santé**.

**Vézénobres**, Salle de Lasparens :

- **Mardi à 15h Séniors Plus**,
- **Mercredi à 18h « Martial Mouvement » : Self-défense**
- **Vendredi à 14h30 Tao pour la Santé et à 15h30 Séniors Plus**.

La moyenne d'âge est de 83 ans dans les activités Séniors Plus et les Tao pour la Santé.

L'Association propose également des cours de Self-défense : « Martial Mouvement » pour tout public à partir de 10 ans (pré-ado, ado et adultes), les mercredis à 18h Salle de Lasparens à Vézénobres.

Depuis sa création, l'Association a mis en place pour son public de nombreux stages (Automassage chinois, découverte et pratique du Tai Chi et Qi Gong, méditation, Undo Budo, Self-Défense (matériels pédagogiques : armes blanches, bokken, nunchaku...)).

Plusieurs conférences sur la promotion de l'activité physique, la santé et le savoir vieillir ont été réalisées à la demande de la Fédération EPMM, du CCAS<sup>1</sup> de Brignon et d'Alptis<sup>2</sup>.

L'Association continue dans sa dynamique et vous propose de découvrir son site : [www.creersonbienetre.org](http://www.creersonbienetre.org)

De plus, une nouvelle activité sera proposée : **Coaching Jardin et Bien-Être**. La première séance aura lieu le **26 Septembre 2014**

Ces séances ont pour objectifs de donner des conseils en aménagement de jardin ainsi que de promouvoir l'activité physique à travers le jardinage parce qu'un jardin demande du temps, de l'entretien, de l'énergie et beaucoup de savoir faire, des conseils personnalisés sur le Jardin de loisir et de détente, sur les aménagements et l'entretien de votre jardin afin de répondre à vos problématiques telles que :

- Réaménagements pour alléger l'entretien (l'adapter à sa condition et à son âge)
- Je dessine mon jardin et le repense, afin de « définir » son utilité
- Connaître et choisir les végétaux et les fleurs,
- Comment fleurir à moindre coût ?

***Pour vous aider à mieux vivre avec votre jardin.***

***Apprendre à aimer le jardinage !***

Le jardinage est une activité physique excellente pour la santé et pour le lien social.

Les séances seront au nombre de 5 et dureront 3 heures.

Pour plus de renseignements, contactez l'Animateur Michel Iniesta au **06.65.25.17.85** ou [michel.iniesta@hotmail.fr](mailto:michel.iniesta@hotmail.fr) [www.creersonbienetre.org](http://www.creersonbienetre.org)

**Il faut juste y aller progressivement** et penser au bilan médical **préalable**

---

<sup>1</sup> CCAS : Centre Communal d'Action Sociale

<sup>2</sup> Association Lyonnaise de Prévoyance des Travailleurs Indépendants, des Isolés et des Salariés

# CREER SON BIEN-ÊTRE

EPMM  
Tous

1A Rue Joseph Vernet - 30100 ALES - 06.65.25.17.85 - [www.creersonbienetre.org](http://www.creersonbienetre.org)



# CREER SON BIEN-ÊTRE

1A Rue Joseph Vernet - 30100 ALES - 06.65.25.17.85 - [www.creersonbienetre.org](http://www.creersonbienetre.org)

