



La gazette de Maître Hibou

Pour les étudiants de 60 ans et plus N°30—15 juin 2022

Dans cette édition :

- Le mot de Frédérique
- Interview de Karim Benghenaia
- Le coin des bonnes adresses
- Sur votre agenda



Le mot de Frédérique

Chers amis,

Connaissez-vous les 1001 raisons (ou presque) que l'on se trouve parfois pour ne pas pratiquer une activité physique ? Allez, je vous en donne quelques unes :

- 1) « De toute façon, je suis trop vieux pour faire de l'activité physique »
- 2) « Je sens que je vais avoir mal partout, et puis je vais être essoufflé(e) »

3) « C'est pas pour les femmes » ou « c'est pas pour les hommes »

4) « Je n'ai pas le temps »

5) « C'est trop tard. Ça ne peut rien pour ma santé »

6) « J'en ai tellement fait quand j'étais jeune que je n'ai plus besoin d'en faire ».

En fait, le « problème », c'est ce qu'on met derrière « activité physique ». Nous n'avons pas tous la même interprétation de ces deux mots.

C'est pourquoi Maître Hibou est allé à la rencontre de Karim Benghenaia, Educateur médico-sportif au centre hospitalier de Troyes qui va nous expliquer ce qu'on entend par « activité physique », quels en sont les bienfaits, quelles sont les recommandations dans le cas de pathologies comme le diabète. Il vous présentera également le dispositif « Prescri'mouv » qui vous conviendra peut-être.

Bonne lecture

Frédérique





Qu'appelle-t-on « activité physique » ?

Activité physique :

30 mn par jour

Sédentarité :

Temps passé en position assise ou allongée

« On parle d'activité physique et non pas d'activité sportive. En fait, nous sommes actifs quand nous bougeons. Il ne s'agit pas de faire un match de foot ou un marathon et cela concerne tous les adultes.

L'idéal est de bouger 30 mn par jour 5 fois par semaine. Il s'agit d'une activité physique à intensité modérée.

Par exemple, si vous faites vos courses en poussant tranquillement votre caddie, cela ne suffira pas. Il faudra allonger la durée pour avoir votre mon cota d'activité physique.

Il faut en revanche éviter les périodes d'inactivité et de sédentarité. En effet, bouger a des effets positifs, ne pas bouger a des effets négatifs qui peuvent annihiler le fait d'avoir bougé. C'est donc un rythme à trouver pour bouger et limiter les temps de sédentarité. Il ne faut pas rester assis plus de 2h sans bouger ».



Quels sont les bénéfices de l'activité physique ?



« l'activité physique joue sur les muscles, le squelette, la respiration, la gestion du poids et le bien-être psychique. Elle a un effet préventif sur les maladies chroniques. Être actif évite les risques de complications de ces pathologies. »



Quelles sont les recommandations spécifiques pour les personnes vivant avec un diabète de type II ?

« En plus des 30 minutes quotidiennes à intensité modérée, il est conseillé de rajouter 2h^{1/2} heures hebdomadaires à intensité modérée à forte à répartir au minimum 2 fois par semaine. »



Quels sont les bénéfices pour le diabète ?

« Cela permet de faire baisser la glycémie pendant l'effort et jusqu'à 48 h après l'effort.

Cela entraîne une meilleure efficacité du traitement et prévient les complications ».



Quels conseils donneriez-vous pour concilier activité physique et diabète ?

« Au préalable, il est souhaitable d'avoir l'accord de son médecin. »

Avant de débiter l'activité physique, je vous conseille de vérifier votre glycémie, de toujours avoir du sucre sur vous, de choisir des chaussures adaptées, de les vérifier avant chaque utilisation, d'examiner vos pieds avant et après l'activité, et bien sûr, de boire régulièrement. »



Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est le dispositif « Prescri'mouv » ?

Prescri'mouv est un dispositif régional visant à améliorer la santé et la condition physique des personnes adultes atteintes de maladies chroniques grâce à la pratique d'une activité physique ou sportive. Il s'adresse aux personnes porteuses des pathologies suivants :

- Diabète de type 1 et 2
- Cancer du sein
- Cancer colorectal
- Cancer de la prostate
- Maladie coronaire stabilisée
- Artérite des membres inférieurs
- Bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO)
- Obésité (indice de masse corporelle entre 30 et 40)



Concrètement, comment cela se passe-t-il ?

« Si vous souffrez d'une pathologie chronique, vous pouvez être orienté par un professionnel de santé vers un éducateur médico-sportif afin de faire un bilan. Il s'agit de faire connaissance, de savoir ce que vous aimez, quelle est votre motivation et quelle est votre condition physique. »

A la suite de ce bilan, vous pourrez être orienté vers un créneau sport santé labellisé ».



Que signifie « créneau labellisé » et où se trouvent-ils ?

« Cela signifie que les structures ont respecté un cahier des charges précis et qu'elles proposent un encadrement qualifié, des activités adaptées et en toute sécurité. Il y a actuellement 56 créneaux labellisés dans l'Aube. On les trouve dans l'agglomération troyenne, Romilly-sur-Seine, Nogent-sur-Seine, Bar-sur-Aube, Bar-sur-Seine. »

On pourra vous proposer les activités suivantes : aérobic, aviron, activités aquatiques, cardio-training, circuit-training, escalade, escrime, football, gymnastique d'entretien, handball, marche nordique, multisports, pilâtes, préparation physique générale, renforcement musculaire, tennis, tennis de table, yoga.»





Le coin des bonnes adresses

PRESCRI'
m@uv

Bouger plus pour vivre mieux!

4 lieux potentiels pour les bilans médico-sportifs :

- Troyes
- Romilly-sur-Seine
- Saint-Parres-les-Vaudes
- Buxières-sur-Arce

Réseau Sport Santé Bien-être

Un numéro unique en Grand Est :

03 52 62 64 37



Sur votre agenda

 **Propose un après-midi dédié aux étudiants de plus de 60 ans :**

**Apprendre à lire autrement :
Quelles solutions pour ne pas renoncer à la lecture ?**



Animée par l'équipe de la médiathèque de Troyes

Jeudi 07 juillet 2022 à 14h30
A la médiathèque de Vendeuvre-sur-Barse
11 rue du pont-chevalier 10140 Vendeuvre-sur-Barse

Renseignements et inscriptions auprès du RégéMA :
☎ 03 25 40 80 83 ✉ universitedessages@regema.fr
<http://universite-des-sages.fr>

- Ouvert à toute personne de plus de 60 ans
- Entrée gratuite sur inscription

Justificatif sanitaire selon règles en vigueur au moment de la conférence



Cycle de conférences :

« Apprendre à lire autrement »

Quelles solutions pour ne pas renoncer à la lecture lorsqu'on ne voit plus bien?

7 juillet à 14h30

à la médiathèque de Vendeuvre-sur-Barse

Pour nous joindre :

Université des Sâges

1 av. Pierre Brossolette — 10000 Troyes — Tel : 03 25 40 80 83

mail : universitedessages@regema.fr

Site internet : <https://www.universite-des-sages.fr/>

**A très bientôt !
Frédérique et
Maître Hibou**



Facebook



Instagram

