

Promotion de la santé

Sport santé au travail, de quoi parle-t-on (Première partie) ?

Les modes de vie physiquement actifs ont de multiples intérêts. En particulier, si l'on est « éloigné » de l'activité physique ou moins pudiquement, à tendance « kinésiophobe ». Des dispositifs dits de « sport santé au travail » peuvent constituer d'excellents tremplins, parfaitement adaptés pour atteindre progressivement le niveau de vie physique recommandé par les instances de santé. L'activité est un facteur de prévention aujourd'hui incontesté de nombre des pathologies associées à nos modes de vie modernes. C'est aussi un facteur avéré d'amélioration de notre sentiment de bien-être.

Un constat : l'activité physique disparaît de notre vie quotidienne, de notre travail et est souvent absente de nos modes de transports. Elle ne reste donc présente dans nos vies que si nous choisissons de lui donner une place dans nos loisirs. **Au début des années 1900, elle occupait encore environ 6h par jour en moyenne dans la journée d'un français. Elle est aujourd'hui largement réduite à moins d'1 heure.**

Or, nous sommes fait pour bouger et tout le problème est là : nous habitons encore des corps (cerveau compris) conçus pour de lointains ancêtres qui devaient pour vivre et survivre, entretenir une forme que nous qualifierions aujourd'hui d'olympique. Et si nous n'offrons pas à nos ancestrales « mécaniques à mouvement » leur content quotidien de fonctionnement, il est de plus en plus clair aujourd'hui, qu'elles peuvent nous causer de graves désagréments.

La campagne publicitaire « *designed to move* » lancée il y a 2 ans en Amérique du nord par plusieurs grandes instances de santé publique rappelle cette évidence de façon abrupte, en attirant l'attention des adultes sur le fait que **les enfants d'aujourd'hui, souvent qualifiés de « générations écrans », pourraient avoir une espérance de vie réduite de 5 ans, du fait des problèmes de santé liés à des modes de vie insuffisamment actifs.**

En effet, l'OMS rappelle régulièrement depuis plusieurs années que « les pathologies liées à la sédentarité constituent aujourd'hui la première cause de mortalité évitable dans le monde ». Dans un registre tout aussi alarmiste, mais toujours bien réaliste, des études scientifiques constatent régulièrement le déclin des capacités physiques chez les jeunes. La dernière en date, largement relayée dans les médias, confirmait une perte de 25% des capacités respiratoires en 40 ans chez les collégiens. Or, la vie physique des enfants, qui devrait se constituer d'environ 1h d'activité physique par jour selon l'OMS, est fortement déterminée par la vie physique des parents : les cultures familiales favorables à l'activité physique construisent chez les enfants le goût durable du mouvement : parents qui bougent, enfants qui bougent...



Mais quid alors du niveau d'activité physique que nous autres adultes devrions pratiquer pour donner à nos jeunes le goût et la confiance dans une vie de mouvement ? Les observations de l'eurobaromètre 2013 confirment notre statut de société sédentaire au sein de laquelle les adultes « exemplaires » constitue une catégorie extrêmement discrète, et en nette voie de régression : 8 % seulement des français se déclarent régulièrement actifs (ils étaient 5 % de plus en 2009), 35 % déclarent « pratiquer avec une certaine régularité » (ce qui les situe déjà dans l'insuffisance), les 43 % restants ne pratiquent qu'occasionnellement ou jamais.

Mais quelle est donc alors cette puissante force qui nous détourne de notre nouvelle vocation sportive ? Tout le monde le sait (et s'en justifie) : **c'est le manque de temps.**

Et nous voici au cœur du propos : **baser sa « bonne résolution » d'une nouvelle vie physique sur une pratique physique régulière bien conduite sur son lieu de travail, semble constituer une solution très efficace pour conjurer le manque de temps.** En France, le principe d'un accès facilité au « sport santé » sur le lieu de travail semble enfin vouloir cheminer.

Côté employeur, les avantages, pourtant établis depuis longtemps, commencent à être entendus : environ 30% d'absentéisme en moins, impacts positifs sur les troubles musculo-squelettiques et parfois même les risques psychosociaux, amélioration de l'ambiance, des dynamiques d'équipe, du sentiment de considération chez les employés... et par voie d'accumulation, un gain de productivité récemment estimé à 12%.

Du côté de l'employé, au-delà du gain de temps déjà évoqué, les bénéfices sont nombreux et différents selon les cas. Les sportifs réguliers (appartenant au 8% mentionnés plus haut) apprécient en général la possibilité de pouvoir réaliser une partie de leur programme d'entraînement sans forcément passer par le stade. Ils apprécieront aussi parfois de pouvoir entraîner quelques collègues dans un « défi collectif fou » comme courir le marathon Nice Cannes – (en relai de 6). Le sport santé en milieu professionnel est d'abord fait pour encadrer, accompagner (et rassurer...) l'immense majorité des salariés physiquement inactifs et notamment ceux résolus chaque début d'année à s'engager dans une pratique physique régulière, et à adopter les modes de vie plus sains qui souvent l'accompagne (manger mieux, arrêter de fumer...).

Alors comment faire mieux ? Les « recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé » 2010

de l'OMS, mettent clairement en avant la nécessité d'une activité physique fréquente de type **cardio-vasculaire (ou aérobie)**, ainsi que tout l'intérêt d'entretenir (ou reconstituer) une masse musculaire raisonnable. Elles mentionnent aussi l'importance de l'entretien de la souplesse et des capacités d'équilibre. Concernant le reconditionnement des cardio-respiratoires (aérobies), elles précisent, suivant le modèle des préparations physiques sportives, les valeurs des différents critères (fréquence, durée, intensité...) qui conditionnent l'efficacité.



Le groupe Promotion de la Santé réfléchit à initier des modalités de sport-santé au CHU.

Le mois prochain, nous développerons les pistes de « sport santé » sur le lieu de travail, susceptibles d'allier santé, plaisir et bien-être.

Source : Jean-Marie Garbarino, vice-doyen de la Faculté des Sciences du Sport de Nice / Antoine Racine, chef de projet Centre de ressources ARS PACA « Azur Sport Santé »

Pour en savoir plus :

http://www.francetvinfo.fr/france/sport-en-entreprise-bienfaits-pour-la-sante-et-meilleure-productivite_1426529.html

<https://www.youtube.com/user/wearedesignedtomove>

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/

http://www.francetvinfo.fr/france/sante-la-sedentarite-des-enfants-inquiete_1380775.html

Retour sur la conférence de Noël Smara

Les amoureux des grands espaces, parmi lesquels 6 résidents de Cimiez venus avec leur accompagnatrice, ont participé à la conférence de Monsieur SMARA qui a su faire partager son bonheur à l'assistance dans le Galet de Pasteur 2.



Tour opérator : pleine lumière sur les Urgences-Samu-Smur

La 1^{ère} visite des Urgences- Samu-Smur a été un franc succès en 2 groupes de 10 personnes. Il faut remercier les équipes pour leur grande disponibilité et leur pédagogie qui a permis à beaucoup, de comprendre le contenu des activités et la spécificité de ces services qui font souvent l'actualité médiatique. Prochaines séances : vendredi 24 juin et mardi 28 juin.



Les hospitaliers ont du talent!



Marc MAGRO est un homme pluriel. Médecin urgentiste, il cumule les activités aux Urgences du CHU de Nice, au SAMU et chez les pompiers; psychologue clinicien, plus particulièrement tourné vers la clinique de la famille et des groupes en situation de crise. Il est également écrivain pour le moins prolifique, dans des genres aussi différents que le roman, l'essai, ou l'histoire de la médecine.

« La médecine s'exerce à partir d'enquêtes, mais on a parfois l'impression d'avancer dans des rails. Dans ma vie, l'écriture m'apporte le côté créatif qui manque à l'univers médical. »

L'écrivain Marc MAGRO a débuté par des romans. Ainsi, « *Chambre X* » est paru en 2007 (Ed. GLYPHE) : quand un journaliste interviewe un acteur de films X sur son lit de mort...

Entre 2009 et 2013, c'est la publication des 4 premiers romans de la série « *Jules Verne* » (Ed. GLYPHE), tricotée autour des aventures niçoises d'un médecin, homonyme de l'écrivain français, dans un décor contemporain. Des fans réclament impatiemment la suite!

A noter que Marc MAGRO a aussi été remarqué par la critique, recevant le prix Cesare PAVESE en 2011 pour son recueil de nouvelles justement intitulé « *Si vous preniez de mes nouvelles* » (Ed GLYPHE).

Il fut ensuite repéré par une maison d'Éditions, pour aborder les dessous du quotidien et le ressenti d'un médecin urgentiste. C'est ainsi que « *Médecin d'urgences* » est paru en 2013 (Ed. FIRST). Ce livre illustre le quotidien d'un médecin urgentiste, à travers des rencontres surprenantes, émouvantes, des interventions parfois bouleversantes qui permettent de comprendre la réalité d'un métier : « Être au cœur de situations qui basculent, c'est aussi prendre la mesure de la fragilité de notre vie au quotidien, et donc de considérer cette vie avec le plus grand respect. »

Obliquant vers le registre de l'histoire de la médecine, « *Sous l'œil d'Hippocrate* » en 2014, puis « *Ils sont fous ces pys!* », paru en 2015. Ce dernier traite de façon très accessible l'histoire de courants et de pratiques parfois un peu folles des thérapeutes de l'âme (chamans, exorcistes, devins,...).

Sa dernière publication, « *Un pouls dans la tête* », tout juste sorti aux Editions FIRST, met en lumière des curiosités qui ont marqué la médecine d'hier et d'aujourd'hui, parfois sur de longues périodes de temps. Qui sait encore que la thériaque, contrepoison obtenu à partir de chair de vipère et de jus de pavot, fut une panacée universelle durant près de 1 800 ans, son usage s'interrompant seulement dans la moitié du XIX^e siècle ? Ou qu'un traité de médicaments pour favoriser le désir et le plaisir dans le couple, best-seller du XIII^e siècle en matière de sexologie, fut écrit par un pape ? Présent pour la présentation de ce dernier ouvrage au Salon du Livre de Nice, il y a fort à parier que Marc MAGRO, nourri par une curiosité toujours en mouvement, a encore bien d'autres cordes à son arc.