

## Sport et santé : ça matche !

Le Comité départemental olympique du Var a annoncé la mise en place d'un projet qui allie ces deux notions. Opérationnel à Toulon et à La Seyne, il le sera prochainement dans la cité du Dragon

**L**e sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre. » Avec cette citation, Pierre de Coubertin vise juste. Mais ne mentionne pas la notion de santé. Les bienfaits du sport en matière de soins ne sont pourtant un secret pour personne, et les dispositifs se multiplient. C'est le cas avec le projet « Maison Sport-Santé 83 », un label qui regroupe trois structures partenaires et conventionnées, à savoir le Comité départemental olympique et sportif du Var (CDOS 83) à Toulon, l'Union française des œuvres laïques d'éducation physique (Ufolep 83) à La Seyne, et l'association Aime2S à Draguignan. Avec plusieurs objectifs en ligne de mire. Le point sur sa création avec Lucienne Roques, présidente du CDOS 83.

### En quoi le sport et la santé sont-ils indissociables ?

Il est prouvé que les pratiques sportives sont bénéfiques pour la santé. Cela permet par ailleurs de faire faire des économies à la Sécurité sociale... Le Comité olympique du Var se préoccupe de ces questions depuis une dizaine d'années maintenant. Nous avons déjà développé un certain nombre d'opérations autour de l'association sport et santé. Cela nous a permis de développer un réseau important dans le département, avec les communes, les clubs sportifs, les professionnels de santé.

### Des opérations comme celle de « Cap Sport Santé 83 » ?

Oui. Il y a trois ans le « sport sur ordonnance » a fait son apparition dans les textes de lois français via un décret<sup>(1)</sup>. En insistant sur le fait que le sport peut être un élément important pour la santé, aussi bien en termes de prévention que de soins. L'an dernier, nous nous sommes donc positionnés sur ce sujet, en créant un dispositif expérimental que l'on a appelé



Un point d'accueil et d'informations, labellisé « Maison Sport-Santé » ouvrira prochainement à la piscine Jean-Boiteux. En médaillon, Lucienne Roques, présidente du CDOS 83.

(Photo doc VM et DR)

« Cap Sport Santé 83 », dans l'aire toulonnaise. Il permet de prendre en charge les patients atteints d'affections longue durée (ALD) qui souffrent de

cancers, d'obésité ou autres diabètes... En lien avec différents partenaires, nous accueillons des patients sur prescription médicale, avec des critères précis et un suivi personnalisé, à la fois médical et psychologique. Cela permet aussi de réintégrer ces personnes socialement, car

elles sont souvent un peu isolées voire exclues. Elles sont accueillies dans des clubs sportifs dont on s'est assuré de la compétence des intervenants qui disposent de diplômes spécifiques pour assurer un suivi. En fait, nous faisons le lien entre le corps médical, les patients, et les clubs sportifs.

### Concrètement, qu'est-ce que ce projet de « Maison Sport-Santé 83 » ?

Nous avons répondu à un appel à projet partenarial lancé en août 2019 par le ministère des Sports et celui des Solidarités et



de la Santé. Notre projet a été retenu et fait partie des 138 premières « Maison Sport-Santé » reconnues et certifiées. Concrètement, c'est un élargissement du dispositif « Cap Sport Santé ». Fort de notre expérience, nous l'avons étendu à La Seyne et à Draguignan, car il existait sur des communes des partenaires sensibilisés à ces questions. Ici, l'idée est de favoriser une activité physique pour tous les publics, plus seulement pour les personnes atteintes d'ALD, avec une attention particulière pour les

populations dites en difficulté, notamment dans les quartiers « politique de la ville » et en milieu rural.

### Comment se matérialise-t-il ?

Des points d'accueil et d'informations ont été déployés à Toulon et à La Seyne. À Draguignan, c'est en cours. Des formations agréées par le ministère sont actuellement dispensées pour les éducateurs qui accueilleront un public d'ALD. Les choses ne démarreront que lorsque ces diplômes seront délivrés, le 8 avril prochain. Nous ferons alors une présentation complète du dispositif à Draguignan. Ces points accueillent les patients aiguillés par leur médecin. Mais aussi les personnes qui souhaitent exercer une pratique sportive ou reprendre une activité physique, pour recevoir des conseils et des orientations : « Quelle activité souhaitez-vous faire ? En avez-vous déjà pratiqué une ? Avez-vous besoin d'une période d'adaptation pour reprendre progressivement ? etc. » A Draguignan, l'accueil physique se fera à la piscine Jean-Boiteux, dans le local du club de natation. Des questionnaires seront distribués pour cibler les profils et souhaits, sous l'égide de l'association Aime2S. La structure est pilotée par Sylviane Colombani, médecin généraliste, et présidente du club de natation, avec le concours de Gilbert Lair, kinésithérapeute. Un partenariat est normalement acté avec la Ville, pour une participation financière et la mise à disposition de salles. Nous verrons après les élections si c'est toujours le cas...

**PROPOS RECUEILLIS PAR M. B. mbesccond@nicematin.fr**

1. Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

## Quelques notions qu'il faut connaître

### La sédentarité

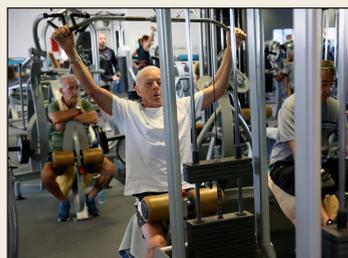
Elle est la cause de deux millions de décès par an dans le monde et de nombreuses pathologies chroniques.

### L'inactivité physique

Elle est la cause de 5 % des cardiopathies coronariennes, 7 % du diabète de type 2, 9 % du cancer du sein, 10 % de cancer du côlon.

### Surpoids

Un français sur 3 adultes de plus de 18 ans est concerné. (Source : Étude ObEpi).



### L'inactivité

Elle tue 10 fois plus que les accidents de la route chaque année.

### Les bienfaits

L'activité physique réduit de 30 %

les risques de rechute après un cancer du sein et diminue de 30 % le risque de mortalité spécifique du cancer du sein du côlon.

### 500 « Maisons Sport-Santé » pour 2022

La mise en place de 500 « Maisons Sport-Santé » est prévue pour 2022 dans le cadre du « Plan priorité prévention - rester en bonne santé tout au long de sa vie » et de la stratégie nationale sport santé.

— Sources : Organisation mondiale de la santé (OMS) et ministère des solidarités et de la santé.

## Violences sexuelles dans le sport : « Les réactions arrivent un peu tard... »

Dans une tribune publiée sur France Info, 54 athlètes olympiques ont récemment dit stop aux violences sexuelles. « Il y a des personnes torturées un peu partout... réagit Lucienne Roques. Tout cela ne doit pas donner une mauvaise image du sport. Il ne faut pas oublier que beaucoup de choses se passent très bien au quotidien. Le sport crée énormément de lien social. Aujourd'hui, ces athlètes prennent la parole parce qu'un mouvement général facilite la chose. C'est bien qu'il y ait de l'émulation sur le sujet. Mais je trouve que cela vient un peu tard, je pense qu'un certain nombre de choses devaient se savoir avant... Notre société a longtemps fermé les yeux sur ce genre d'actes, dans tous les domaines. Reste que des mesures sont prises. La ministre a envoyé des directives aux comités olympiques pour qu'ils vérifient la moralité des bénévoles. Des réunions vont aussi être organisées pour sensibiliser tout le milieu sportif. »