Le sport et la santé font toit commun à Sainte-Anne

Ce samedi, le Comité départemental olympique et sportif a inauguré les nouveaux locaux de la Maison Sport Santé sur la base de vie située en face de l'hôpital Sainte-Anne à **Toulon**.

Il est désormais acquis que pratiquer une activité physique aide à se maintenir en pleine santé. Le sport joue même un rôle dans la guérison affirment les spécialistes. Ces constats sont totalement partagés par la Maison Sport Santé 83, qui par son action apporte sa pierre à l'édifice.

Une MSS, c'est quoi ?

Les Maisons Sport Santé, créées en 2019 par l'État, ont pour objectif d'offrir un accès à une activité physique et sportive au quotidien. Elles réunissent des professionnels de la santé et du sport. Dans le Var, il y en a trois : une en Dracénie, une autre à La Seyne et enfin une à Toulon au Comité départemental olympique et sportif (qui porte la Maison Sport Santé 83). « *Dans nos locaux, nous étions à l'étroit*, souligne sa présidente, Lucienne Roques. *C'est pourquoi nous sommes ravis de pouvoir délocaliser l'activité sur la base de vie de Sainte-Anne.* »

Pour qui ?

Une MSS s'adresse à des personnes en bonne santé qui souhaitent (re)prendre une activité physique et sportive avec un accompagnement spécifique. Mais aussi (et peut-être surtout) à des personnes souffrant de maladies chroniques nécessitant, sur prescription médicale, une activité physique adaptée, sécurisée et encadrée par des professionnels formés.

Les Maisons Sport Santé ont également pour objectif de sensibiliser les professionnels, et en particulier les médecins, à la prescription du sport sur ordonnance.

Accueillir, informer, conseiller et accompagner vers la pratique du sport, sont les principales missions de la Maison Sport Santé 83. (Photo doc Var-matin)

Pourquoi ?

Il s'agit d'un enjeu de santé public. La pratique sportive joue un rôle de « *thérapie non médicamenteuse* », précise Lucienne Roques. Avant d'ajouter : « *Elle rentre également dans le cadre de la prévention.* » Une réalité lorsqu'on sait les dégâts que peut engendrer la sédentarité par exemple.

Comment ça marche ?

Pour bénéficier de la nouvelle structure à la base de vie de Sainte-Anne, vous devez d'abord vous adresser au Comité départemental olympique et sportif. « *Ensuite, nous les envoyons vers la MSS. Et enfin, selon leurs conditions physiques, ils peuvent être dirigés vers des clubs sportifs partenaires.* »

En 2022, ce sont quelque 400 personnes qui ont été suivies. Une performance par rapport aux années précédentes plombées par l'épidémie de Covid.

AMANDINE ROUSSEL
amroussel@nicematin.fr

Savoir +

Pour plus d'informations, le site internet www.maisonsportsante83.

Vous pouvez également joindre par téléphone le Comité départemental olympique et sportif du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 au 04.94 46.01.92.