



Flash Rando Santé®

édito

Parcours du Coeur et Rando Santé® : un lien évident.

Depuis 1975, sous l'égide de la Fédération Française de Cardiologie, les Parcours du Coeur constituent la plus grande action de Prévention Santé organisée en France pour **faire reculer les maladies cardiovasculaires**.

Des centaines de bénévoles se mobilisent chaque année pour proposer des activités physiques en famille et entre amis. Ce rendez-vous convivial incite à bouger ensemble pour prendre conscience de l'importance d'une activité régulière.

Ces parcours s'organisent avec les villes, les clubs sportifs et proposent, outre les activités physiques, des informations, du dépistage, des conseils d'hygiène de vie.

La Rando Santé® y a toute sa place. **En 2017 nous pourrions y être massivement présents** avec le soutien logistique de la Fédération Française de Cardiologie qui accompagne de près les organisateurs.

[Parcours du Coeur](#).

La rédaction



Sport sur Ordonnance : décrets d'application en juillet ?

Le 17 mars sur son site personnel, Valérie Fourneyron, qui a porté l'amendement du Sport sur ordonnance de la Loi de modernisation de la santé 2016, fait le point de la [préparation de ses décrets d'application](#). Ces travaux se font en concertation avec les professionnels du sport santé et les services de l'Etat.

[L'Article 144](#) dit « Amendement Fourneyron » permet aux médecins traitants de prescrire des activités physiques adaptées aux patients atteints d'Affections de Longue Durée (ALD de l'Assurance maladie), mais nombre de précisions sont nécessaires par les décrets d'application attendus en juillet :

- niveau de formation requis et compétences nécessaires aux professionnels proposant une activité physique adaptée aux patients atteints d'ALD ;
- procédures de sélection et de « labellisation » des structures d'accueil, et leur cahier des charges ;
- activités physiques adaptées officielles reconnues comme thérapeutiques.

La FFRandonnée par le biais de la labellisation Rando Santé® dispose d'ores et déjà d'une expérience reconnue en matière de Sport Santé, mais il convient qu'elle promeuve activement auprès des ministères de tutelle la qualité de son offre sanitaire. À nous de rendre toujours plus visible cette activité de proximité, qui (re)met le « pied à l'étrier » de bien des personnes sans leur demander si elles sont en ALD ou pas.

Bravo à vous tous qui devancez la conscience des autorités sanitaires !

Formations Rando Santé

Ile-de-France : 16-17 avril, Paris (75)
Réunion : 23-24 avril, Saint-Paul (974)
Bretagne : 28-29 mai, Saint-Brieuc (22)
Aquitaine : 19-20 septembre, Fargues-St-Hilaire (33)
Lorraine : 07-08 octobre, Tomblaine (54)
Champagne-Ardenne : 08-09 octobre
Doulaincourt-Saucourt (52)
Poitou-Charentes : 22-23 octobre, Vouneuil-sur-Vienne (86)

Et d'autres à venir : consultez régulièrement le site de la FFRandonnée

[Renseignements et inscriptions](#)

Les Chiffres du mois

213 clubs et comités labellisés

824 animateurs formés

Vie du terrain - Rencontres



La Rando Santé® de Bézis se déplace au Maroc (agenais)...

...Juste le temps de partager un tajine ou un couscous et le traditionnel thé à la menthe, toujours dans la bonne humeur, pour fêter l'anniversaire de sa labellisation !

Il y a tout juste un an, le club d' Agen (GV RANDO BEZIS) obtenait la labellisation Rando Santé et démarrait son activité. Il était naturel de fêter l'évènement.

Le repas s'est poursuivi par une petite randonnée digestive sur les bords de la Garonne. La météo était clémente en ce début février, le parcours d'environ 6 km était plat et agréable.

Depuis sa création, la section Rando Santé a vu ses effectifs doubler. En effet, c'est maintenant une trentaine de personnes qui se retrouve tous les lundis après-midi pour la rando, encadrée par deux ou trois animateurs et quelques bénévoles. Le Canal de Garonne (également appelé Canal latéral à la Garonne), les bords de Garonne, les nombreux lacs environnants offrent de belles randonnées sur terrain plat. Les beaux jours arrivent, la nature se pare de son bel habit vert, rien de tel pour mettre le cœur en joie...

Article et photo Md. Montheuil, animatrice Rando Santé

Quand des jeunes en situation difficile se mettent au service des randonneurs

Elisabeth Desaint, présidente du comité départemental de la Somme, signale une expérience qui mérite d'être mise en valeur. Des enfants d'un institut médico-éducatif balisent des circuits de la forêt de Crécy, avec le soutien technique des bénévoles de la FFRandonnée : huit chemins de 4 à 6 km ont déjà été remis en état, le balisage rafraîchi et les branches dégagées.

« Cette démarche est valorisante pour ces jeunes et leur permet de découvrir un patrimoine naturel ouvert à tous ».

Une seconde étape du projet permettra de créer deux petits circuits de randonnée au départ de l'institut médico-éducatif. **Voilà de futurs randonneurs débordant d'énergie !**

Vie du terrain - Rencontres



Le beau témoignage de Gisèle Chapelle, Animatrice Rando Santé® du club Pédestre Chabeuillois

« Que du bonheur et de la joie par la pratique de la Rando Santé® qui offre un espace-temps de ressource, convivial et bienveillant, aux participants des "Balades Plaisir" et "Balades Nature" mises en place au sein de notre club depuis la rentrée de septembre 2015.

La Balade Plaisir est adaptée selon notre partenariat avec l'Association Féminitude www.feminitude.info qui accompagne des personnes atteintes de cancer par des supports d'activités gratuites, dont l'activité Balade Plaisir.

La Balade Nature s'adresse aux "personnes plus avancées dans l'âge que j'appelle « personnes de maturité » et autres personnes dont les capacités physiques ne permettent pas de suivre le rythme d'une marche classique.

A ce jour, les participants ressentent un bienfait et affirment que cette pratique, basée sur un sens et une humanité avec le respect de leurs capacités, répond à leurs attentes et à leurs besoins. Ce qui nous encourage à faire perdurer, connaître, partager cette pratique sportive bienveillante ».

La relation médecin-patient à l'ère numérique

France Stratégie est un groupe de réflexion qui fait suite au Centre d'Analyse Stratégique dont les travaux ont marqué la réflexion citoyenne. Dans le cycle "Mutations technologiques, mutations sociales", "La relation médecin-patient à l'ère des objets connectés" a eu lieu le 8 février 2016. Le [compte-rendu](#) est disponible en ligne, pour comprendre les enjeux de la modernité.

La Marche par Pascal Picq

Le célèbre paléontologue du Collège de France tente de sauver le « nomade qui est en nous » dans son livre « La marche » publié en octobre dernier aux éditions Autrement (282 pages, 17,50 euros). Un moment de savoir et de plaisir !

Prévention - Santé

Les troubles des pieds dépendent surtout du chaussage

Le confort du chaussage est souvent sacrifié à la mode et à l'élégance, surtout chez les femmes. Talons hauts, souliers étroits sont des facteurs de troubles classiques des pieds !

L'hallux valgus, ou vulgairement l'oignon, n'est pas une excroissance des os du gros orteil mais un effondrement des ligaments de la voûte plantaire par surmenage (chaussage) mais aussi pieds plats naturels. On n'intervient que lorsque l'oignon est douloureux et incapacitant. La chirurgie de ré-axation du gros orteil est aujourd'hui bien maîtrisée. Il suffit de choisir un opérateur compétent pour reprendre une vie de marcheur normal. Avant ce stade chirurgical, on peut (et doit) consulter un podologue qui fera un bilan statique et dynamique. Une semelle thermoformée est un moyen de repousser l'échéance d'une intervention ; mais attention elle doit être portée dans une chaussure correcte, neuve (dont les structures ne sont pas aussi effondrées que le pied !).

Le névrome de Morton est une douleur typiquement transfixiante quand on appuie sur les espaces plantaires entre les 2^e et 3^e orteils et/ou 3^e et 4^e orteils. Elle est provoquée par une réaction inflammatoire du nerf sensitif à la pression excessive : par glissement du poids du corps sur l'avant-pied (talons hauts). Le traitement peut être antalgique par des médicaments. Mais parfois la douleur est telle qu'il faut couper le nerf. C'est simple et facile et ne change rien à la marche (on coupe un nerf sensitif). Bien sûr chez un(e) diabétique, il faudra être particulièrement prudent tant pour cette décision que ses conséquences sur la santé du pied.

Le raz de marée de l'obésité mondiale

Le journal médical The Lancet publie une carte de la vague mondiale d'obésité de 1975 à 2014. Un énorme travail publié en ligne en [accès libre](#), en anglais bien sûr. L'article est aussi [accessible en anglais](#) pour les amateurs de détails sérieux.

Moustiques, le retour !

Avec le printemps, le soleil et les averses, les moustiques rejouent leur danse vampirique. Compte tenu du nombre de maladies que transmet le moustique-tigre désormais inclus dans nos paysages, il convient de s'en protéger. [Répulsifs](#) et éradication des [gîtes larvaires](#) optimaux sont de circonstance.

Diabète et démence : ne pas vieillir ?

Pas de hasard, diabète et démences sont liés. L'un aggrave l'autre. Les troubles cognitifs (perte du raisonnement) favorisent les erreurs de traitement du diabète, avec une augmentation des hypoglycémies. Le diabète aggrave la détérioration cérébrale. Peut-on emmener un dément diabétique en Rando Santé ? C'est possible avec un binôme : un accompagnant bénévole pour chaque patient, avec la fiche individuelle d'urgence correctement remplie par le médecin traitant, dans le sac.

Le ridicule tue-t-il ? Pas sûr !



François Cluzet, l'acteur qui joue le Dr Werner dans le film « Médecin de campagne » qui fait un carton depuis sa sortie, se voit accuser d'exercice illégal de la médecine par une association de défense de médecine rurale. Cette association vient de déposer plainte au Conseil de l'Ordre des Médecins du Territoire de Belfort. L'acteur serait trop réaliste ! Il exercerait vraiment la médecine... à l'écran. Et quelqu'un l'aurait vu donner du paracétamol à un membre de l'équipe de tournage. Animateurs, attention à votre présentation et votre charisme ! On pourrait vous prendre pour un médecin.