



édito

La Rando Santé® se développe dans de nouveaux départements

Le nombre des clubs labellisés a progressé de 43% en 2015, un chiffre sensiblement identique à celui de 2014.

Cette année, ce sont les départements comptant au moins un club labellisé qui sont en progression. Ainsi, les Hautes Alpes, l'Ardèche, l'Ariège, l'Aube, le Doubs, la Drôme, l'Ille et Villaine, la Lozère, les Pyrénées Atlantiques et le Rhône, ont depuis cette année, un ou deux clubs labellisés.

**Mention spéciale aux Pyrénées Orientales qui comptent à présent 6 clubs, tous labellisés en 2015.**

Cette progression dans les départements est le fruit du travail de terrain des comités, ainsi que de la détermination d'animateurs pleinement engagés.

**A tous, nous souhaitons de bonnes fêtes et une belle année 2016 !**

Le comité de rédaction



## Sport Santé sur Ordonnance

### Premières assises européennes et Loi de santé 2015

L'article 35bisA de la Loi Santé, relatif à la prescription d'activités physiques adaptées, vient d'être adopté après quelques péripéties : retiré en première lecture par la commission des affaires sociales du Sénat, puis rétabli en seconde lecture à l'Assemblée Nationale, il est réintroduit dans la Loi de Santé fin novembre, avant que l'ensemble de la Loi de Santé ne soit rejeté par le Sénat en nouvelle lecture.

Après un dernier marathon réglementaire, la Loi de Santé 2015 dans son ensemble est finalement adoptée le 17 décembre.

Il est cependant encore long le chemin vers la rédaction des décrets d'application avec concertation de l'ensemble des acteurs. Mais l'assise législative encourage la dynamique née des expérimentations des territoires.

Ainsi, Strasbourg, ville pionnière d'un dispositif d'expérimentation, a accueilli les premières assises européennes du Sport Santé sur ordonnance les 14 et 15 octobre 2015 : 500 participants et un réseau de 29 collectivités développant des initiatives dans ce domaine y ont participé.

Parmi les conclusions de ces assises : le grand intérêt des médecins généralistes pour ce type de dispositif et, pour les personnes qui en sont bénéficiaires, un gain significatif de qualité de vie et de rupture de l'isolement social.

*A lire : [premières assises européennes du sport santé sur ordonnance](#)*

## Formations Rando Santé

**Auvergne** : 23-24 janvier, Vichy (03)  
**Languedoc-Roussillon** : 30-31 janvier, Lézignan (11)  
**Rhône-Alpes** : 5-6 mars, Vogüé (07)  
**Franche Comté** : 5-6 mars, Besançon (25)  
**Aquitaine** : 23-24 mars, Casteljaloux (47)  
**Ile de France** : 16-17 avril, Paris (75)  
**Réunion** : 23-24 avril, Saint Paul (974)  
**Bretagne** : 28-29 mai, Saint Briec (22)

...Et d'autres à venir : consultez régulièrement le site de la FF Randonnée

[Renseignements et inscriptions](#)

## Les chiffres du mois

**185 clubs et comités**  
Labellisés

**755**  
animateurs formés.

### L'ASPTT Nancy Randonnée démarre avec succès son activité Rando Santé®



Depuis début septembre, l'ASPTT Nancy Randonnée a mis en place une activité Rando Santé avec 4 animateurs spécialement formés. Tous les quinze jours, le mardi après-midi, une randonnée de 6 à 8 km est proposée sur le secteur du Grand Nancy. Des parcours variés permettent de découvrir des coins inconnus, des curiosités paysagères ou architecturales, des points de vue sur l'agglomération, des sentiers anciens tracés dans les jardins et vergers, les berges des rivières, ruisseaux et canaux.

Cette activité a pris un bon rythme de croisière car actuellement fréquentée en moyenne par 15 à 20 randonneurs.

Les maîtres mots : convivialité, bonne humeur, partage d'informations, encouragements à persévérer car le but recherché est de prendre soin de sa santé tout en créant du lien social.

Contact <http://nancymeurtheetmoselle.asptt.com>

Article et Photo : Robert Roch Animateur Rando Santé



### La CAF des Deux Sèvres fête les 70 ans de Mamie Sécu avec le club « SA Souché-Un pas de plus »

Sous l'impulsion de Michel Fenioux, ARS, sept membres du club labellisé ont assuré la sécurité des les 97 participants de cette marche en famille, au rythme de la Rando Santé®.

Tandis que le club labellisé « Rando Plaisir 64 » emmène grands-parents et petits-enfants à l'initiative de Bernard Droneau, son président.



De belles initiatives des Animateurs Rando santé® !

### Précision sur l'autoquestionnaire sanitaire des moins de 70 ans entre deux CMNCI (soit trois ans).

Il concerne les animateurs RS et non les pratiquants RS, ceux-ci étant astreints au renouvellement annuel du certificat puisqu'ils sont supposés à moindre capacité d'effort.

L'animateur doit idéalement marcher à 60% de sa capacité maximale, ce qui le place dans la catégorie des marcheurs normaux, responsables de leur état de santé. Animer c'est être capable d'encadrer en situation difficile inopinée et être responsable de soi mieux que quiconque... pour donner l'exemple bien sûr !

La Rando Santé, c'est vous qui en parlez le mieux ! Envoyez-nous photos et témoignages, astuces...

## Prévention - Santé

### Et si cela vous arrivait ?

Un pratiquant de marche nordique fait l'éloge du Centre de Médecine et d'Evaluation Sportive (CMES) où il a demandé le CMNCI de sa licence. Il a eu droit à un test d'effort cardiaque, hautement recommandé entre 50 et 65 ans. Surprise ! Le test a dépisté un trouble grave : deux artères du cœur suffisamment bouchées pour provoquer un infarctus du myocarde. Ce pratiquant n'avait aucun signe d'alerte ni facteur de risque connu.

La [Fédération de Cardiologie](#) (FFC) met en ligne sur son site le clip « Préjugés » de Maiwenn sur la mort subite des femmes, un fait trop négligé. L'épreuve d'effort dont parle notre témoin est aussi nécessaire aux [femmes](#) qu'aux hommes. Les maladies cardiovasculaires causent un décès féminin sur trois. Aujourd'hui sur les 147 000 décès cardiovasculaires, 54% sont féminins. Alors qu'on connaît les facteurs protecteurs que sont les fruits et légumes, l'activité physique et un verre de vin par jour (pas plus !). Présidente de la FFC, le Pr Claire Mounier-Vehier (cardiologue, CHU Lille) rappelle que l'infarctus féminin est discret : des palpitations, une angoisse et une fatigabilité soudaines sont souvent les seuls indices !

Autre danger, le diabète. Le [BEH de l'InVS](#) annonce (en 2013) 3 millions de diabétiques traités en France soit 4,7% de la population. Autant dire que vous en voyez passer quelques uns sans le savoir ! La prise en charge reste médiocre. Pour preuve, les complications annuelles : 16.000 AVC, 12.000 infarctus myocardiques, 8000 amputations des membres inférieurs, 4000 dialyses pour insuffisance rénale terminale. Sans parler des rétines « cuites » qui échappent à la comptabilité... Tout ça parce que 30% des diabètes sont diagnostiqués au stade de complication, que les patients sont mal équilibrés par le traitement... parce que les médecins ne font pas forcément ce qu'il faut et les patients non plus !

**Ne vous contentez pas de diffuser l'information, mettez-la en application.**

### Ce que nous promet le changement climatique en matière de santé

COP 21 oblige, l'INSERM propose ses prévisions sanitaires en matière de changement climatique en cours dans son dernier numéro de [Sciences&Santé](#). A explorer sans modération.

#### Altitude anti-Alzheimer ?

Une lettre de recherche parue dans le JAMA psychiatry de ce mois de décembre déclare trouver une diminution par 2 du risque d'Alzheimer à chaque multiplication par 2 de l'altitude de résidence chez les plus de 65 ans. En Californie.

#### TV et sédentarité abrutissent...

Dans une étude américaine ([Hoang et coll.](#) JAMA Psychiatry du 2 décembre), 25 ans de télévision à haute dose (>3 h/j) et sédentarité sont associés à un risque doublé à la cinquantaine d'effondrement des capacités cognitives (fonctions intellectuelles) et de leur vitesse d'exécution, par rapport à 25 ans de presque pas de télévision avec une activité physique soutenue. L'auriez-vous parié ?

#### Connaître sa pathologie = posséder son dossier médical

Depuis la loi du 4 mars 2002, tout citoyen a le droit de rentrer en possession de son dossier médical. C'est important pour les animateurs Rando Santé dans la mesure où le certificat médical indique rarement les limites de l'effort conseillé ; ce qui peut inquiéter sur le terrain.

Il est plus simple de ne dépendre que de la bonne volonté des pratiquants en matière de risques encourus.

L'AP-HP met en ligne un guide pour les soignants où le patient comprend mieux ses [droits à son dossier médical](#). N'hésitez pas à le faire savoir.

Infos santé sous la responsabilité du Dr Sophie Duméry