

Flash Rando Santé®

édito

L'automobile a lancé les français sur les routes pendant les 30 glorieuses. La télévision les a ramenés à la maison dans les années 60 et la télécommande les a cloués au fauteuil depuis les années 80.

Associé à l'alimentation industrielle, cela a contribué à l'explosion des maladies liées à la sédentarité, obésité et surpoids, diabète, maladies cardiovasculaires et cancers.

Mais les Français sont malins, ils ont trouvé une arme redoutable : les pieds ! Bien chaussés, ils nous portent en ville et dans la nature pour notre plus grand plaisir et notre santé.

Vous en êtes les précurseurs. Et les prescripteurs, en vantant la Rando Santé autour de vous.
Bravo à tous et bon été.

Catherine Kabani
Médecin Fédéral



Depuis 2015, le Comité FFRandonnée Bretagne mobilise son réseau de clubs affiliés pour développer la randonnée pédestre adaptée et ses activités connexes. Cette action passe notamment par la mise en place des stages de formation.

2018 a été marquée par l'organisation du 1^{er} regroupement des animateurs Rando Santé® de Bretagne, favorisant les échanges et les partages d'expériences dans les clubs, ainsi que la mise en valeur des actions Rando Santé® réalisées au sein du réseau. A ce jour, 11 clubs ont le label Rando Santé® délivré par la Fédération.

Le Comité régional a également rencontré ses interlocuteurs régionaux (ARS, DRJSCS et CROS Bretagne) au sujet de la Charte Régionale Sport Santé Bien-être. Depuis 2015, les structures proposant des activités physiques adaptées à destination des personnes atteintes de maladies chroniques ont la possibilité de signer cette Charte avec l'ARS Bretagne et la DRJSCS Bretagne, pour valoriser leur engagement dans le développement du « sport-santé » en Bretagne.

Aujourd'hui, une nouvelle offre d'activité physique adaptée (APA), qualifiée de « Forme Santé » est possible. Elle s'adresse à des personnes sédentaires, éloignées de la pratique, sans limitation fonctionnelle, qui souhaitent démarrer ou reprendre une activité avec une prise en charge adaptée à leurs capacités. Cette offre se situe au niveau intermédiaire entre les séances d'APA à destination de malades chroniques et les activités physiques de loisir accessibles à tous.

Comme pour les APA/Malades chroniques, il faut signer une charte SSBE/Forme Santé et transmettre à l'ARS le dossier des activités envisagées, qui sera soumis au comité de validation de la charte. La validation de ces APA/Forme Santé autorise l'utilisation d'un logo SSBE/Forme Santé, et le référencement sur le site internet dédié <https://bretagne-sport-sante.fr>

Les clubs labellisés Rando Santé® de Bretagne peuvent dès à présent déposer un tel dossier pour valoriser leur engagement "Sport-Santé". Courant janvier, le club *Sentiers* de Brest recevait déjà un avis favorable du comité de validation de la charte Sport Santé Bien-être (SSBE). Ce début de reconnaissance de notre activité auprès des instances régionales sera, espérons-le, prochainement poursuivi par d'autres clubs Rando Santé® (prochain comité de validation, début mars).

Le Comité Régional de Bretagne

Le cursus de formation est en cours de modification. Cependant en 2019, les formations d'animateurs Rando Santé® sont encore proposées jusqu'en novembre :
FORMATIONS ANIMATEUR RANDO SANTE

A ce jour
352 clubs
labellisés
1675
animateurs
formés RS

Vie du terrain-Rencontres

Avril 2019 : 3ème journée départementale de la Rando Santé® à Ribérac
Une belle réussite !



Le matin nous avons 65 personnes à la randonnée, et l'après-midi 55 personnes à la conférence. L'intérêt de cette journée est de faire connaître la Rando Santé dans le département de la Dordogne ; pour cela nous trouvons un club qui se propose d'accueillir cette manifestation.

Cette année après Port Sainte Foy et Trélissac c'est Ribérac qui a manifesté le désir de se faire connaître. Chaque année nous souhaitons changer de lieu afin que tout le département puisse profiter de cette manifestation avec un club labellisé Rando Santé.

Le déroulement de la journée se manifeste de cette façon : une Rando Santé de 4,5 km et une rando douce de 8 km. On peut très bien proposer une randonnée également de 10 km, mais les deux premières sont quand même prioritaires. Ceci se fait en présence de la personne qui, l'après-midi, fait une intervention sur BOUGER C'EST LA SANTE.

Cette conférence permet, même si nous sommes tous convaincus, de rappeler qu'il faut bouger pour améliorer sa santé ou ne pas la perdre, ainsi que revoir certaines règles concernant aussi l'hygiène de vie, la façon de moduler son temps pour faire de l'exercice physique.

Le comité tient particulièrement à ces échanges qui sont avant tout très conviviaux. Nous remercions le club de Ribérac pour son accueil et les clubs qui se sont déplacés pour cette manifestation.

Danielle Borde, référente Rando Santé Dordogne

Vie du terrain - Rencontres

Dans le Vaucluse 1200 MARCHEURS pour la fête de la randonnée. LA RANDO SANTE® BIEN PRESENTE GRACE A LA MOBILISATION DE L'ARPO



MF Tiberghien et les animateurs de l'ARPO club labellisé RS (tous en polo jaune)

Le 30 mars, le club labellisé ARPO s'était fortement mobilisé pour participer à la fête de la randonnée organisée par le comité départemental de la randonnée pédestre. De nombreuses possibilités de marche étaient proposées, ainsi qu'une initiation à la marche nordique. Le beau parcours de Rando Santé® animé par l'ARPO a connu un vif succès.



Prévention - Santé

Bonne santé du bipède marcheur

Un numéro du **British Journal of Sports Medicine** (1er juin 2018) rappelle que les humains marchent depuis 4 millions d'années. Quoi de neuf ? La sédentarité ! Par l'environnement urbain, l'effet de groupe fainéant... Alors que marcher réduit l'isolement, l'anxiété et la dépression, les risques cardiovasculaires, etc. Il suffit de 35 à 435 minutes hebdomadaires à allure moyenne (4,5 Km/h) pour aller mieux. Le meilleur effet est obtenu au pas rapide (5-6 Km/h).

Le magazine n°41 (novembre 2018) de l'**Inserm** répond dans un gros dossier (en français) à la question : Pourquoi bouger ? Parce que l'activité physique sollicite l'ensemble de l'organisme. TOUT est influencé : de la racine des cheveux aux ongles des orteils. Pour être incollable il faut le lire ici :

<https://www.inserm.fr/information-en-sante/magazine-scienceetsante/inserm-magazine-ndeq41>

ADN en péril environnemental... social et culturel

Les télomères sont les comptes à rebours de l'ADN avant mort cellulaire (génétique) : ces molécules rétrécissent comme des mèches d'explosifs au cours de la vie. Surtout, ils raccourcissent plus vite quand le quartier domiciliaire est éprouvant (vandalisme, criminalité, saleté agressions, bruit, etc.), indépendamment de l'impact des revenus financiers, niveau socio-culturel, alimentation, poids, genre, etc. Donc ? Longévité par le bonheur chez soi et autour de soi ! Référence : *PLoS ONE 14(3): e0214380*

Les marques chimiques de l'environnement sur l'ADN (épigénétique) sont aussi affectées par les comportements humains. Un faible niveau d'éducation a un effet vieillissant comparable à celui de l'alcoolisation et de l'obésité, mais moindre que celui du tabagisme. Bref, il faut s'instruire toute la vie et retourner à l'école régulièrement. Pas enthousiastes ? Essayez l'école buissonnière en Rando Santé avec des érudits sympas ! Référence : *Aging 2019 ;11 :2045-2070*

Des applis pour sauver des vies

Un projet de loi instaure le statut de citoyen sauveteur pour le protéger lors de ses interventions. Il est déjà possible de l'être avec 2 applis gratuites en ligne.

Everyday Heroes. L'appli développée avec les Pompiers de Paris permet, en 2 minutes/jour, d'apprendre à sauver des vies en complément des formations certifiées (PSC1, SST, AFGSU, etc.). www.everydayheroes.fr

Sauvlife. L'appli du SAMU de Paris permet de répondre immédiatement à un appel du centre régulateur pour faire les 1ers gestes à proximité du lieu où l'on se trouve. A terme tous les SAMU de France l'utiliseront. *En GoogleStore et AppStore*

Sauv Life, comment ça marche ?

1. La plateforme du 15 reçoit un appel pour une personne en arrêt cardiaque, déclenche l'application et prévient les secours.
2. Sauv Life géolocalise la victime, alerte et guide les volontaires vers un défibrillateur et la victime.
3. Sauv Life aide les volontaires (vidéoconférence avec le Samu, vidéo explicative des gestes d'urgence...) jusqu'à l'arrivée des secours.

(S) LE PARISIEN LP/INFOGRAPHIE

Bouger contre le Parkinson mais pas que !

Une [revue de la littérature scientifique](#) tend à montrer que l'exercice aérobie (endurance) et l'amélioration des performances cardiaques freinent les effets de la maladie dans le cerveau par protection de la cognition (activités intellectuelles) et modification de la structure du cerveau. Plein pot pour la Rando Santé !

Dans la [cohorte dite Framingham](#) (Etats Unis), pour chaque heure supplémentaire d'activité physique modeste (genre 5000 pas/j) le cerveau reste un peu plus gros et cela réduit d'un an son vieillissement. La grosseur du cerveau reste bien meilleure à 10.000 pas/jour et plus. Marcher pour avoir la grosse tête, qui l'eut cru ?