

Laragne-Montéglin | Serres | Veynes

Sport et santé : un duo gagnant

La Maison sport santé Athena de Laragne-Montéglin, dans le cadre de l'initiative "Les Jeux me bougent", propose des journées dédiées au bien-être physique dans tout le territoire.

Dans le cadre d'un appel à projets "Les Jeux me bougent" en partenariat avec l'Agence régionale de santé Paca et Azur sport santé, la Maison sport santé (MSS) Athena de Laragne-Montéglin organise dans le territoire de la communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) Buëch-Dévoluy quatre événements pour découvrir l'activité physique. Des animations pour tous les âges et quelle que soit sa forme physique, avec des bilans pour évaluer sa forme physique et choisir l'activité qui correspond à chacun. Les bénéficiaires peuvent profiter de rencontres avec les professionnels du sport-santé pour s'informer sur les bienfaits de l'activité physique et la nutrition ; d'une orientation personnalisée vers des structures pour commencer une activité physique adaptée. Au programme : bilans personnalisés, entretiens motivationnels et présentation de la Maison sport santé. Ces événements sont ouverts à tous.

Le premier rendez-vous a eu lieu le 11 octobre à Rosans et a été suivi par la deuxième session à la salle des fêtes de Serres avant une troisième ce 25 octobre à la salle des fêtes de Laragne et une dernière prévue le



Avec "Les Jeux me bougent", des professionnels aux services du sport santé. Photo Le DL/P.P.

8 novembre à Veynes.

Redonner de la motivation

Pour Olivier Brisse, gérant de la MSS, « pratiquer une activité physique de manière régulière ou reprendre une activité sportive après une coupure, ce n'est pas toujours évident. Concilier ses études, son travail ou sa vie de famille sans mettre de côté sa santé physique et son bien-être, c'est souvent un cap à franchir. »

L'objectif de la Maison sport santé est de redonner de la motivation pour pratiquer ces activités qui renforcent les muscles et augmentent l'endurance. « Le sport améliore la circulation sanguine, diminue le risque de maladies cardiaques et régule la tension artérielle, poursuit Olivier Brisse. Il contrôle le poids, réduit le stress et

l'anxiété, améliore le sommeil, augmente la densité osseuse, la souplesse, réduit le diabète, améliore les fonctions cognitives... »

La sédentarité est la première cause de mortalité évitable dans le monde. Pourtant, seulement 5 % des Français font du sport régulièrement et 95 % de la population adulte est à risque sanitaire par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis. Faire la promotion de l'activité physique et sportive afin de prévenir le risque de maladie chronique est donc un enjeu de santé publique. C'est pour ces raisons que le gouvernement a défini l'activité physique comme grande cause nationale en 2024 et que l'Agence régionale de santé Paca impulse l'organisation de ces "Jeux me bougent".

● P.P.

Centre Athena : 04 92 56 28 45.