

Quelques conseils pour les sportifs du dimanche, connus ou pas...DELPHINE TONNERRE > delphine.tonnerre@nordeclair.fr

*Le Dr Bacquaert a cité le mauvais exemple: Nicolas Sarkozy n'avait pas respecté les consignes. D'où son malaise vagal à l'effort...
Photo AFP*

Hier, le congrès médico-sportif de l'office municipal des sports a abordé, entre autres thèmes, la pratique chez les seniors et vétérans. Avec quelques conseils de bons sens pas inutiles à rappeler...

Tous les ans, la ville de Hem et l'OMS proposent un congrès médico-sportif. Pas un rendez-vous réservé aux seuls initiés : une série de conférences grand public, pour les éducateurs, les parents, les sportifs doués ou amateurs. Une initiative du Dr Nour-Eddine Taleb-Ahmed, un médecin hémois, qui anime et coordonne ce congrès. Nouveauté cette année, il était concentré sur la matinée. Et une nouvelle fois, les thèmes abordés étaient bien ciblés : l'enfant et le sport, la podologie sportive mais aussi le sport chez les seniors et vétérans, « une catégorie où mine de rien, on se retrouve très vite », a souligné avec humour, Joëlle Cottenye, adjointe aux actions éducatives et à la vie sportive. Parmi les points abordés, les bienfaits de la poursuite sportive, par le **Dr Patrick Bacquaert, Médecin-Chef de l'IRBMS (Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport).**

Le constat. La sédentarité nous gagne. Trop de télé, d'ordinateur, de console, de voiture... Et l'obésité nous guette : 16 % des enfants sont en surpoids (ils étaient 5 % dans les années 80). Le coût est énorme pour l'assurance maladie. Et la sédentarité accroît le risque de mortalité de 30 %. Que dit le plan nutrition santé ? Impossible d'échapper aux conseils : cinq fruits et légumes par jour, plus d'apport en calcium, moins d'alcool et de glucides... mais aussi une demi-heure d'activité physique par jour. En pratique, comment bouger ? Difficile de trouver le temps pour aller faire du sport en bonne et due forme, c'est vrai. Mais le médecin nous décomplexé : jouer avec ses enfants, en faisant un chat perché (les dominos, ça ne compte pas), monter les escaliers, sortir son chien, aller faire ses courses à pied et porter ses sacs, ça compte aussi. Un exemple : une heure de jardinage, c'est comme une heure de nage, 500 calories dépensées (mais pas question de se ruer ensuite sur une religieuse au chocolat).

Des bénéfices immenses. Faire du sport, c'est bénéfique sur tous les plans, à la fois pour le coeur, les hormones, le bien-être... « La pratique sportive joue un rôle non négligeable dans la prévention de maladies comme Alzheimer, les cancers du sein et du colon, l'ostéoporose... et puis tant qu'on bouge, on ne pense pas à nos malheurs », résume le médecin. Prudence quand même. Le Dr Bacquaert met en garde les « zorros du dimanche » comme il les appelle. Pas question de commencer ou reprendre dare-dare une activité sportive sans quelques précautions élémentaires : s'échauffer progressivement, s'hydrater régulièrement, s'étirer ensuite. Il ne faut pas faire de sport par temps trop froid (-5°C) ou trop chaud (+30°C). Il faut bien choisir son activité : on ne commence pas par la boxe ou l'escalade. On y va mollo avec le vélo, la marche, la gym douce. Et bien sûr, on consulte son médecin pour recevoir les conseils adaptés à sa forme et son métabolisme.