

## [Pays de Bully](#)

### Conférence-débat

### **Le sport au quotidien, un remède**

jeudi 11.02.2010, 14:00



Plusieurs conférences sont prévues en 2010. Photo d'illustration

La commune a lancé un projet sur la nutrition. La cause, plusieurs constats. Le premier concerne l'alimentation qui joue un rôle déterminant sur la survenue de maladies fréquentes dans notre région (cardiovasculaires, obésité, cancers).

Intervenir au plus près des individus, dans le domaine de la nutrition, reste donc une tâche complexe. Deuxième constat observé, une surabondance alimentaire, une multiplication des messages et une difficulté pour beaucoup de s'y retrouver. Face à ces constats généraux, la ville a souhaité avoir une politique clairement volontariste et s'investir dans un domaine d'actions qui a un impact sur le bien être et la santé de ses habitants.

#### **Lancement du projet en 2006**

Avant de lancer le projet, il était nécessaire de vérifier la pertinence des impacts sur la commune. après un recensement des différents acteurs (professionnels du milieu médical et du milieu social, enseignants, habitants, associations, élus) concernés par la thématique, une première réunion en novembre 2005 a permis d'organiser une conférence destinée à la population en décembre 2005 sur le thème de l'équilibre alimentaire où une soixante de Loossois étaient présents. Les participants ont souhaité aller plus loin, c'est pourquoi une réunion de co-élaboration du projet a été organisée début mai 2006. Le projet santé-nutrition était lancé.

La ville s'est donné des objectifs initiaux à atteindre. Faire un état des lieux des habitudes alimentaires et celles de l'activité physique des Loossois.

Former les personnes qui s'impliquent dans l'élaboration et la mise en oeuvre du projet afin d'obtenir une "culture commune" et une qualification sur la thématique abordée mais également sur la conduite et le suivi d'un projet. Sensibiliser les habitants aux bienfaits d'une alimentation diversifiée et équilibrée. Permettre aux Loossois d'avoir les informations nécessaires afin de pouvoir "faire le tri" dans la multitude des messages diffusés sur l'alimentation et ainsi les aider à faire le bon choix. Enfin, le dernier objectif de la commune est d'associer cette démarche à une sensibilisation aux bienfaits d'une activité physique régulière et adaptée.

#### **Pratiquer une activité physique**

Les actions dans la commune ont commencé en 2006. Jeudi 4 février a marqué le début du cycle de conférences/ateliers pour l'année 2010, s'inscrivant dans cette politique santé nutrition. Le docteur Patrick Bacquaert, médecin du sport et directeur de l'institut régional de biologie et médecine du sport, auteur d'un ouvrage sur le sport et la santé a parlé de l'exercice physique au quotidien. « Les bienfaits sur la santé de la pratique d'une activité physique ne sont plus à démontrer. Bien bouger pour améliorer sa qualité de vie est donc un impératif pour tous. » Le docteur Bacquaert a incité la population à pratiquer au moins 30 minutes d'activités physiques ou sportives par jour ou 10 000 pas. Mais comment bouger ?

« Débutez lentement en adaptant vos pratiques à vos habitudes. Vous pouvez également en parler à votre médecin qui pourra réaliser un bilan adapté et vous apporter des conseils. » Toute activité est bonne à pratiquer : la marche (10 000 pas conseillés par jour), la course à pied, le vélo, la gymnastique, le fitness, le cardio-training, la natation. Tout est bon pour bouger même dans la vie quotidienne. Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, accompagner ses enfants à l'école à pied, sortir son chien, jardiner ou bricoler, danser, jouer, se balader et même faire les tâches ménagères.

Aujourd'hui beaucoup d'outils permettent de vérifier la bonne pratique comme le cardiofréquence-mètre ou le podomètre mais également permettent de bien s'équiper : rameur, steppes, trampoline, ballon de gainage, vélo d'appartement, banc de musculation, plateforme vibrante et même la possibilité de pratiquer du sport en console et donc en famille. Alors, à vos marques, prêts, bougez ! Et sportivez-vous !

Camille JANIK

L'Avenir de l'Artois