

# • Les bienfaits du sport sur la santé au coeur des débats jeudi soir

lundi 28.09.2009, 05:03 - La Voix du Nord



Pour illustrer les bienfaits du sport sur la santé, des démonstrations de moving (ici lors de la rentrée du club seclinois) et de capoeira vont émailler la soirée.

## | BIEN-ÊTRE |

« A vos marques, prêts ? Bougez ! et sportifiez-vous ! La santé et le bien-être par l'activité physique », c'est le titre du nouveau livre des docteurs Patrick Bacquaert et Frédéric Maton, qui sera présenté lors d'une soirée dynamique à Seclin jeudi soir.

A l'occasion de la sortie du livre du docteur Patrick Bacquaert, médecin chef de l'IRBMS (l'Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport du Nord-Pas-de-Calais) et du docteur Frédéric Maton, une soirée débat a été organisée à Seclin sur le thème des bienfaits du sport sur la santé.

Quel sport choisir selon ses aptitudes et ses envies ? Comment évaluer ses compétences ? Quelle pratique adopter dans certaines situations (arthrose, prothèse, asthme, grossesse...) ? Comment améliorer sa condition physique ? L'alimentation ? Autant de questions qui seront abordées ce soir là.

La présentation se veut originale par petits flashes d'une quinzaine de minutes entrecoupées de démonstrations de moving, cette gym sur musique bien connue à Seclin et aussi de capoeira, l'art martial brésilien qui s'exécute lui aussi en musique.

En conclusion de la soirée, Didier Serrurier, adjoint à la culture de Seclin et président du FFMoving, a concocté une surprise en forme de chansons de variétés, comme il aime en préparer.

Le tout sera suivi vers 20h30 par une mise en pratique des bons conseils prodigués autour d'un buffet composé de boissons non alcoolisées et de fruits, légumes et produits de la mer. •

> Ce sera le jeudi 8 octobre à 19h à la salle des fêtes, rue Jean-Jaurès, à Seclin. L'entrée est gratuite mais il est préférable de confirmer sa participation au 06 98 84 59 62.

VLes auteurs seront à la disposition du public pour dédicacer leur ouvrage.