

Ce soir à Seclin, le Dr Patrick Baquaert prescrit activité physique et sportive

Alors que la région Nord - Pas-de-Calais se classe toujours lanterne rouge nationale en matière de santé, les coauteurs de « À vos marques, prêts ? Bougez ! et sportifiez-vous ! La santé et le bien-être par l'activité physique » seront ce soir à Seclin pour présenter et lancer officiellement leur livre. Des spécialistes du sport et de la santé qui entendent, par cet ouvrage, rétablir quelques vérités sur l'activité physique. Entretien avec Patrick Baquaert, médecin-chef de l'Institut régional de biologie et de médecine du sport à Lille.

PROPOS RECUEILLIS PAR CLAIRE SERRE
seclin@lavoixdunord.fr
PHOTO ARCHIVES LA VOIX

■ Une conférence pour vanter les mérites d'une activité physique sur la santé, un livre sur le même thème. Vous êtes-vous voulu pédagogues pour faire passer le message ?

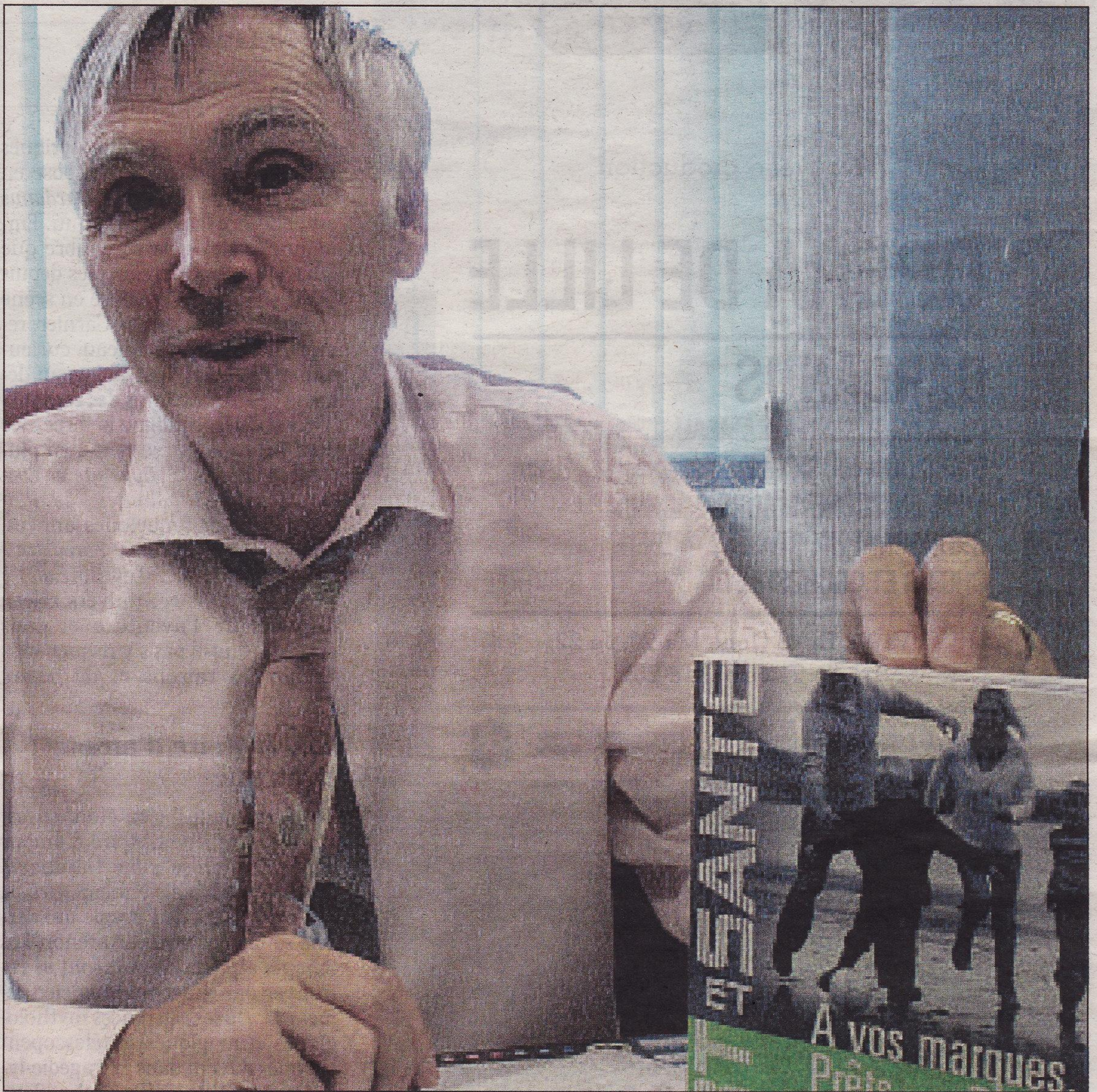
« La conférence de ce soir est une conférence exceptionnelle. Car nous venons présenter officiellement aux élus et à la population notre livre, sorti au mois de juin dernier. Nous avons voulu attendre la rentrée pour toucher le plus de monde possible. Le livre a bien un aspect pédagogique. Nous donnons des conseils, des repères. Par rapport à de mauvaises pratiques, par exemple. »

■ Le titre du livre est clair : « la santé et le bien-être par l'activité physique ». Mais les vertus du sport sont-elles encore vraiment à démontrer ?

« Beaucoup de gens se sont emparés de ce domaine, de ce sujet de santé publique. Avec ce livre, nous avons voulu rétablir quelques vérités. Nous proposons une synthèse de tout ce qui a pu être écrit et lu là-dessus. Il apporte une vision globale sur le thème de l'activité physique et de ses bienfaits, il aborde un certain nombre de sports. »

« Comment nous bougeons »

■ À qui vous adressez-vous à travers cet ouvrage ?



Pratique sportive ou activité physique ? Le docteur Patrick Baquaert vous éclaire.

➤ REPÈRES

Une conférence et des démonstrations ➤ Vous avez envie de vous prendre en main ? De (re) faire du sport ? D'être plus actif ? La conférence de ce soir devrait vous aiguiller dans votre objectif de « bouger ». Pour cela, la conférence sera appuyée de démonstrations sportives (moving, karaté musical, capoeira). À partir de 21 h 30, autour d'un buffet, les spécialistes démontreront qu'il est possible de consommer au moins cinq fruits et produits de la mer par jour. Ce soir à 19 heures, à la salle des fêtes de Seclin, rue Jean-Jaurès. L'entrée est gratuite, mais il est préférable de confirmer sa participation au ☎ 06 98 84 59 62.

« Ce livre ne s'appuie pas sur notre vécu personnel, et il ne s'adresse pas non plus à des spécialistes. Il est à destination du grand public. À la personne sédentaire qui a envie de bouger. Aux gens qui font quelque chose, qui pratiquent une discipline sportive et qui veulent être confortés dans leur pratique. Ou, éventuellement, aux sportifs de haut niveau cherchant quelques petites recettes à leurs maux, par exemple. »

■ Vous commencez votre livre sur « comment nous bougeons » et à quoi ça sert de bouger. C'est quoi « se bouger » ?

« C'est pratiquer une activité sportive ou une activité physique. Au travail par exemple, il s'agit de

prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur. On explique que notre organisme est fait pour bouger. Que la sédentarité est néfaste pour la santé. »

■ Vous parlez de prévention du surpoids et de l'obésité, prévention de certains cancers, de l'anxiété, de la dépression...

« Nous montrons que pour bouger, les choix de sports ou d'activités physiques ne manquent pas. À partir d'exemples, nous montrons que tout est possible. Et qu'il y a des précautions à respecter avant de se lancer dans telle ou telle activité. » ■

➤ « À vos marques, prêts ? Bougez ! et sportifiez-vous ! La santé et le bien-être par l'activité physique », éd. Chiron, 18 €.