



# Flash Rando Santé®

édito

## “Diabète: vérifiez où vous en êtes”

Un [test](#) en ligne proposé dans le cadre de la semaine de prévention du diabète permet de faire le point sur ses facteurs de risque.

4 millions de français sont touchés dont beaucoup l'ignorent, car le diabète de type 2, le plus fréquent, s'installe lentement, avec peu de symptômes au départ.

Pour le **prévenir**, nous pouvons agir avec des moyens simples:

- contrôle du poids
- alimentation saine
- activités physiques

Animateurs de Rando Santé®, nous sommes **acteurs de cette prévention** par l'activité physique d'endurance, régulière, progressive; aussi soyons vigilants et revisitons régulièrement nos acquis de formation.

A consulter:  
[contre le diabète](#)  
[passeport sante](#)  
[diabete.fr](#)



## Sport et Citoyenneté : le sport au service de la société

Le 1<sup>er</sup> juin, s'est tenue à Paris une conférence dont le thème nous concerne fortement : « Remettre les Français en mouvement ».

Cette rencontre, à laquelle participait la FFRandonnée, fut l'occasion de découvrir le *think tank* Sport et Citoyenneté, lieu de réflexion et de mise en réseau des pouvoirs publics, du secteur économique et des acteurs associatifs, afin de promouvoir les valeurs du sport et de favoriser son développement dans notre société.

L'étude menée sur l'ensemble des pays européens confirme que la sédentarité constitue un problème majeur de santé publique : 210 millions de personnes sont inactives en Europe.

On le sait, la sédentarité tue sans bruit. Les conclusions scientifiques le prouvent, ne pas pratiquer d'exercice physique favorise le développement de nombreuses pathologies au pronostic grave, telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires ou encore les troubles musculo-squelettiques.

Alors, Sport et citoyenneté sensibilise et mobilise les décideurs politiques :  
« pour **renverser la tendance, faisons bouger les villes** »

Nous, acteurs de terrain, nous proposons de nombreuses initiatives, dans nos communes et nos territoires : faisons-le savoir !

Pour aller plus loin : [Sport et citoyenneté](#).

Ainsi qu'un ouvrage : [Vivre plus en bougeant plus](#)

## Formations Rando Santé

**Aquitaine** : 21-22/09, Fargues-St-Hilaire (33)  
**Provence Alpes Côtes d'Azur** : 24-25/09, La Londe les Maures (83)  
**Lorraine** : 07-08/10, Tomblaine (54)  
**Champagne-Ardenne** : 08-09/10, Doulaincourt-Saucourt (52)  
**Poitou-Charentes** : 22-23/10, Vouneuil-sur-Vienne (86)  
**Ile de France** : 22-23/10, Paris (75)  
**Bourgogne** : 5-6/11, Dijon (21)  
**Pays de Loire** : 17-18/11, Angers (49)  
**Rhône-Alpes** : 19-20/11, Talloires (74)  
**Midi-Pyrénées** : 19-20/11, Souillac (46)  
**Auvergne** : 26-27/11, Landos (43)  
**Nord Pas de Calais** : 26-27/11, Wattignies (59)

[Renseignements et inscriptions](#)

Les  
Chiffres du  
mois

220 clubs  
et comités  
labellisés

882  
animateurs  
formés

## Vie du terrain - Rencontres



### **Christophe Kabani, jeune animateur et jeune président**

L'Escargot Randonneur, association exclusivement Rando Santé en Seine Saint-Denis, s'est choisi l'un des plus jeunes animateurs Rando Santé® comme président.

Encadrant en escalade, titulaire du BAFA et archéologue de formation, il est depuis deux ans animateur Rando Santé® et a complété sa formation par le SA2 et la spécialité « milieu enneigé ».

Les adhérents de l'Escargot Randonneur, âgés de 38 à 85 ans et atteints de maladies chroniques, marchent chaque semaine, sur de courtes distances par tous les temps, dans les parcs départementaux.

Christophe parle avec enthousiasme de son expérience : « La Rando Santé® est une activité très gratifiante autant pour l'encadrant que pour les randonneurs. Chaque semaine, c'est une nouvelle balade qu'ils découvrent avec joie. Quel que soit le temps, les escargots sont toujours de sortie »

*Texte de Catherine Kabani, médecin du comité de Seine saint Denis et maman de Christophe.*

### **Les héros de Star Wars rejoignent la Rando Santé® !**

Michèle Brun, animatrice rando santé® de Quincy/Sénart, témoigne de cette rencontre insolite dans le parc Floral de Paris.



### **« Sannois pas à pas »**

Dans cette association du Val d'Oise labellisée en 2012, lors des sorties dominicales, randonneurs et pratiquants de Rando Santé® partent ensemble en car.

Puis les deux groupes empruntent deux parcours différents et se retrouvent pour le pique-nique.

**Ces randos intégrées facilitent la progression des uns et changent le regard des autres, en toute convivialité.**



## Vie du terrain - Rencontres



**Un groupe Rando Santé® qui gravit la montagne Sainte Victoire ? Oui, c'est possible !**

« Depuis septembre 2011 le Club Rando Santé de La Culturothèque (dans le Gard) propose une Rando Santé par semaine, le mercredi matin. Avec de jolies histoires... Dominique qui ne pouvait pas mettre un pied devant l'autre au début dépasse maintenant tous les randonneurs, même les plus chevronnés. **Surtout il a fait une formation et retrouvé du travail.** Patricia en récidive d'un cancer au sein à 30 ans a repris une activité professionnelle. **Surtout elle est allée au bout de sa thèse.** Jean, après plusieurs années sur fauteuil roulant, est aujourd'hui animateur rando. ... La liste serait longue ! »

*Voilà le beau témoignage de Michèle Nigri, animatrice Rando Santé et présidente de la Culturothèque. Découvrez l'ensemble de l'article qu'elle a consacré à la Rando Santé® jusqu'au sommet de la Montagne Sainte Victoire, ainsi que le diaporama complet ici : [Rando Santé à la Montagne Sainte Victoire](#)*

**Emmener 11 « pratiquants de Rando Santé® » une nuit de pleine lune sur un parcours de 5 km dans la forêt de Chantilly semblait bien audacieux au départ. Pas pour Guy Duranton, animateur RS.**

*« La démonstration est faite que la Rando santé® est vraiment la réponse adaptée pour permettre à ses pratiquants de vivre comme tout le monde. Vivre sa passion pour la nature n'est pas une question de vitesse !*

*Les participants à cette sortie minutieusement préparée ont découvert les charmes de la nature et de la forêt en pleine nuit. Sensations nouvelles assurées ! Même la nuit, on observe de multiples spectacles comme ceux des oiseaux au bord des berges des étangs, en période de nidification et de couvainson.*

*Quant au pique-nique aux chandelles en pleine forêt, il fut remarquable et demeurera sans doute inoubliable pour les heureux participants à cette expérience qui en appellera vraisemblablement d'autres.*

*Bref, une formidable aventure, une vraie tranche de joie de vivre pour les randonneurs et pour l'animateur. »*

**Formation ARS  
de la région  
« Pays de Loire »**

Pour la seconde année, cette formation aura lieu à Angers, en novembre. Cette formation peine à se remplir, alors que la région a encore peu développé la Rando Santé®.

**Mobilisez autour  
de vous !**

## Prévention - Santé

### Soigner son ostéoporose et son arthrose tout à la fois

Pour freiner l'ostéoporose (des femmes et des hommes), les académies médicales recommandent les activités physiques à impact articulaire modéré telles que la marche, la danse, le taïchi et la montée des escaliers. Mais il est avéré que les exercices à fort impact renforcent mieux l'os. Que faire quand on souffre d'arthrose, généralement au même âge que l'ostéoporose ?

Des [auteurs](#) finlandais ont testé l'effet d'un entraînement sportif 3 fois par semaine pendant un an chez des femmes ménopausées entre 50 et 60 ans. Sans surprise, l'entraînement intense (atteint progressivement) améliore le système cardiorespiratoire ! Plus intéressant, il renforce le col du fémur et ne modifie pas le cartilage osseux, en dépit de quelques inflammations des genoux. On peut donc recommander des entraînements intenses (en résistance) 2 fois par semaine en sus des activités quotidiennes (en endurance) telles que marcher et monter les escaliers.

**Pour les auteurs exciper de son âge et de son arthrose pour bouder le sport est une erreur !** Vous avez repris contact avec votre corps grâce à la Rando Santé® ? C'est le moment d'oser progressivement des efforts intenses une ou deux fois par semaine, pourvu qu'ils vous plaisent ! Quelques échanges de ping pong, de la zumba, de la boxe ou de l'aïkido ? Au choix.

### Cancers de la peau : bien apprécier le danger

Pour le Syndicat National des Dermatologues-Vénérologues (SNDV) et le Syndicat des Médecins Pathologistes Français (SMPF) c'est en Bretagne et non en PACA qu'il y a le plus de cancers cutanés. Parce qu'on ne se méfie pas du soleil pourtant aussi violent et réverbéré. Le vent et les nuages trompent ! De plus le phototype de la peau y est plus clair et plus risqué (quoiqu'avec les migrations, le métissage trompe aussi). A vos protections !

### Urbanisation et activités physiques

L'[urbanisation](#) augmente linéairement l'activité physique des habitants avec la densité résidentielle, le nombre de carrefours et de stations de transports, le nombre de parcs publics à proximité. Pour une augmentation du temps de marche quotidien d'abord ! Dites-le à votre mairie.

### Fièvre jaune à l'heure mondiale

Ça ne nous concerne pas ? Pas sûr ! La fièvre jaune est une arbovirose transmise par le moustique *Aedes aegypti* qui a mis une patte en Europe (rive caucasienne de la mer noire). Une adaptation du virus à *Aedes albopictus*, le moustique-tigre est aussi à craindre.

Depuis 2013 l'[OMS](#) (Organisation Mondiale de la Santé) a déclaré le vaccin valable toute la vie. Tant mieux pour les voyageurs et expatriés européens... à quand pour les résidents ?

### Culture et marche à pied

En Rando Santé, on est amené à marcher en environnement urbanisé, quoique la pollution y soit une restriction à prendre en compte.

L'article « [La marche en ville](#), une histoire de sens » de Rachel Thomas, sociologue au CNRS, est une lecture érudite qui secoue les neurones... avant les jambes.

Les Editions Transboréal offrent un catalogue magnifique pour préparer ses futures aventures grâce à la remise en route par la Rando Santé.

« [Kamtchatka](#), au paradis des ours et des volcans » d'Emeric Fisset et Sophie Boch démontre que les soucis randonneurs affectent les meilleurs marcheurs et qu'on n'a jamais fini d'apprendre à remplir son sac pour le rendre aussi léger qu'indispensable !