



édito Pic polluant aérien

Nous subissons le plus long pic de pollution nationale aux particules fines depuis 10 ans. Et ce n'est pas le dernier...

Ces particules aériennes pénètrent profondément dans les poumons puis dans le sang (pour les plus fines) comme nous le détaillons en page 4.

Pas question d'y exposer vos ouailles, pulmonaires et/ou cardiaques.

Trouvez des lieux préservés ou des solutions à l'intérieur (musées, passages couverts, etc.), sinon, vous devez annuler les sorties.

Voilà une belle occasion d'allier prudence et astuce : inventez vos solutions locales que nous serons ravis de relayer.

La rédaction

Mireille Horsinga-Renno : une belle leçon de vie

Mireille, adhérente du club labellisé « Le Pas Santé », raconte dans un très bel ouvrage qui vient de paraître, « *Plus maligne que le cancer* », comment elle a vécu la découverte d'un cancer lors d'un contrôle médical de routine et comment elle a développé une attitude proactive pendant ses traitements.

Grâce à une grande force mentale, elle développe une approche intérieure et « parle à ses cellules » ; elle se découvre combative et modifie son attitude vis-à-vis d'elle-même et de ses proches.

L'écriture, tout autant que la marche, constitue un complément de thérapie qui lui permet d'être à présent en rémission, malgré un pronostic médical peu favorable.

Elle savoure les petits moments heureux du quotidien, et ne se laisse plus envahir par toutes les influences négatives et toxiques de son environnement.

La publication de son livre lui permet des échanges enrichissants et constitue un encouragement pour toutes celles et ceux qui ne laissent pas abattre face à la découverte d'une grave maladie.

Un beau livre à découvrir, un bel hymne à la vie.

A voir sur le site de l'éditeur : [plus maligne que le cancer](#)

Formations Rando Santé

Languedoc-Roussillon : 21-22/01, Anduze (30)
Auvergne : 18-19/02, Bellerive-sur-Allier (03)
Franche-Comté : 04-05/03, Morre (25)
Rhône-Alpes : 01-02/04, Vogüé (07)
Ile-de-France : 08-09/04, Paris (75)
Bretagne : 13-14/05, Saint Briec (22)
Centre : 16-17/09, Blois (41)
Aquitaine : 20-21/09, Fargues St Hilaire (33)
Lorraine : 28-29/10, Tomblaine (54)
Pays-de-Loire : 16-17/11, Angers (49)
Bretagne : 18-19/11, Saint Briec (22)
PACA : 25-26/11, Londe les Maures (83)

[Renseignements et inscriptions](#)

Les Chiffres du mois

235 clubs et comités labellisés

1045 animateurs formés

Le témoignage du Dr Cécile Ciangura, initiatrice avec le Dr Catherine Kabani du groupe Rando Santé® à l'hôpital de la Pitié à Paris

« La randonnée à l'hôpital : une opportunité de premiers petits pas prometteurs »

La Rando Santé® à l'hôpital est l'occasion de rendre accessible une activité adaptée et utile, en abolissant un certain nombre de barrières rencontrées par les patients. Les soignants/prescripteurs d'activité physique dans les services de Nutrition et de Diabétologie ont toute confiance dans l'activité proposée : faisabilité de l'effort, ajustement au niveau des participants, pratique en toute sécurité, bienveillance des animateurs. Ils peuvent utiliser la relation de confiance établie avec leur patient pour leur dire « essayez et on en reparle ! » sans risquer de la mettre à mal.

La pratique dans l'enceinte même de l'hôpital et pendant l'hospitalisation, donne du crédit à l'activité physique et l'inclut dans le projet thérapeutique global défini avec le patient. Ce n'est pas une action superflue ou pas assez importante pour ne pas en parler concrètement pendant la prise en charge multidisciplinaire au cours de l'hospitalisation. Au retour, les patients en ont fait plus que ce qu'ils imaginaient, sont rassurés et ont gagné de la confiance en eux. Ils ont par ailleurs ressenti du plaisir au travers de leur corps habituellement perçu comme lourd et douloureux.

La possibilité de relayer à un groupe extérieur est une véritable opportunité pour l'autonomisation des patients (l'autonomie est au cœur de la relation de soins dans la maladie chronique). **Malheureusement peu de patients franchissent cette étape et s'inscrivent ensuite dans un club Rando Santé®.** Mais cela ne veut pas dire que cette expérience est inutile. En effet la marche est l'activité du quotidien, tant utile que récréative. Expérimenter la marche sans avoir mal aux articulations, sans être trop essoufflé, avec des sensations agréables, est une étape importante pour remettre de la marche dans le quotidien, accéder à d'autres activités, à son travail, à une vie sociale, etc... et progresser dans la durée ou l'intensité de cette pratique.

Docteur Cécile Ciangura

Rando Santé® et Marche Aquatique Côtière : des bienfaits décuplés !

Par Jean Paul Leclere, animateur RS (club labellisé Rando Grande Motte)

La section Rando Santé du club « Rando Grande-Motte » a débuté depuis septembre son activité de marche en eau de mer avec un groupe d'une vingtaine de personnes. Les séances d'une heure environ ont lieu toutes les semaines le mercredi matin entre 10h et 11h. Le club compte deux animateurs certifiés et un autre en préparation de stage. Nous témoignons des bienfaits de cette « thérapie » : dès les premières séances, elle apporte un renouveau de vitalité aux pratiquants, qu'ils soient « rando senteurs » ou randonneurs tout court.



Les Parcours du Cœur 2017 : pensez-y dès maintenant

La Fédération Française de Cardiologie invite les communes et les associations à se mobiliser contre les dangers de la sédentarité, en organisant un Parcours du Cœur entre le 18 mars et le 14 mai 2017. Un engagement citoyen très simple à mettre en œuvre, au bénéfice de la santé de tous. renseignements sur le site fedecardio

Les parcours du Cœur
du 18 mars au 14 mai 2017



Vie du terrain-Rencontres

LE TÉMOIGNAGE DES ANIMATEURS RANDO SANTÉ® DU CLUB LABELLISÉ ASPTT D'ALBI.



Mise en place à l'ASPTT d'ALBI depuis janvier 2015 de la « rando douce ». **Que du bonheur ! Chacun peut s'y ressourcer en toute sécurité et convivialité.**

Début octobre 2016, un groupe de 18 participants « Rando Santé® et rando douce » effectuent une sortie de 3 jours en Dordogne, dans le Périgord noir, secteur de **La Roque Gageac**.

Des petites randos de 3 km à 7 km ont alterné avec des visites de parcs, jardins, et villes et villages de ce riche patrimoine : **Château de Marqueyssac** -photo-, Sarlat, Domme... La réussite de cette sortie, est également due au beau temps pour la saison, à l'excellente ambiance et atmosphère de bienveillance dans le groupe, sans oublier la qualité de l'hébergement et des repas périgourds !

Ces balades douces, s'adressent aux personnes plus avancées dans l'âge (randonneurs vieillissant), et autres personnes désireuses de ménager leurs capacités physiques en ralentissant le rythme de marche classique et sa durée.

A ce jour, les participants ressentent un bienfait, et affirment que cette pratique basée sur le respect de « l'humain » et de leurs capacités, répond à leurs attentes et leurs besoins.

Cela nous encourage à faire perdurer, connaître, partager cette « pratique sportive bienveillante » avec la joie de se retrouver tous les mercredis après-midi en randonnée, à l'ASPTT d'Albi, et de retrouver l'encadrement des animateurs formés « rando Santé® » gage de qualité et de sécurité.

L'équipe d'animation Rando Santé de l'ASPTT d'ALBI : Annie, Régine, Bernard

Ne négligez pas vos dents ! Elles servent à manger

La bouche payant toute une vie d'événements, sa vieillesse est souvent douloureuse. Il faut vaincre la crainte du dentiste et trouver des solutions aux coûts dentaires prohibitifs. Or le risque majeur est LA **DENUTRITION** avec sa cascade fatale, direction l'au-delà.

L'Union française pour la santé bucco-dentaire (**UFSBD**) propose de nombreuses fiches. Celle destinée **aux seniors** ne manque pas d'intérêt. Elle comporte aussi une **vidéo** d'animation explicative.

TESTÉ ET
APPROUVÉ
par
les
SENIORS
AFNOR Certification

On tombe des nues. L'**AFNOR** lance le premier label certifiant qu'un produit répond bien aux attentes des plus de 60 ans et des ergothérapeutes.

Prévention - Santé

Pollution atmosphérique, savoir ne pas s'y exposer

Les sorties Rando Santé® sont indispensables à la remise en forme de pratiquants, mais pas à n'importe quel prix ! La [BPCO](#) (Broncho-pneumopathie chronique obstructive qui affecterait 7,5% de la population (2/3 de cas ignorés) est due à 80% au tabagisme, mais aussi à la pollution environnementale professionnelle et publique. A ce jour on ne guérit pas la BPCO : on la stabilise, grâce notamment à l'activité physique régulière.

L'animateur RS doit-il craindre les pics de pollution ? OUI.

Les particules aériennes sont d'autant dangereuses qu'elles sont plus fines. Les PM10 (10 µm de diamètre) se déposent dans les bronches. Les PM2,5 (2,5 µm) se déposent plus bas dans les bronchioles et alvéoles pulmonaires, voire dans le sang car elles ont la taille de bactéries. Les ultrafines se fauillent partout. Vous voilà prévenus.

Quantité de PM10 et troubles respiratoires sont étroitement liés : l'[OMS](#) fixe le seuil de danger à 20 µg/m³, mais les seuils d'alerte sont à 80 µg/m³. Fixez des itinéraires éloignés des axes routiers lors d'alertes locales jaunes ; annulez la sortie en cas d'alerte locale orange si vos pratiquants sont fragiles du cœur et des poumons. Les décès attribuables à la pollution atmosphérique française sont estimés à 48 000 par an (voir les liens de l'encadré ci-dessous).

Une [évaluation française des impacts sanitaires de la pollution de l'air](#) est publiée par l'agence Santé Publique France pour la première fois cette année en fonction de la taille des agglomérations. Retrouvez synthèse et rapport avec les schémas [ici](#).

Vieillir futé et débrouillard

La Société de Gériatrie et de Gérontologie d'Ile de France lance un nouveau site internet pour tout le monde (soignants et publics).

www.sggif.fr

L'Ile-de-France compte le plus d'âgés en France : 2,3 millions de plus de 60 ans, 1,1 million de plus de 75 ans. Pour qu'ils se débrouillent au mieux et s'orientent bien en cas de pépin, la société propose diverses infos dont il serait dommage de se priver.

Don d'organes, ce qui change au 1^{er} janvier 2017

La loi (n° 2016-41) du 26 janvier 2016 de modernisation de système de santé réaffirme le consentement présumé au don d'organes, précise les modalités du refus et clarifie le rôle des proches, Et ça n'attire pas les ennuis de le savoir ! www.dondorganes.fr

Les pratiquants à risque psychiatrique

La recommandation médicale est de ne pas accepter les personnes à risque psychiatrique élevé, en raison de la décompensation possible en randonnée à cause de l'effort et/ou de la perte de repères. Les risques pour le groupe pèsent trop lourds sur l'animateur.

MAIS... ça se discute au cas par cas !

En Rando Santé® l'effort est court et modeste. Il est possible d'emmener ces patients s'ils sont accompagnés par un personnel expert en nombre suffisant (cf. convention avec un établissement de soins) et que le groupe est prévenu. Les risques de violence (contre soi-même ou autrui) ont été évalués par la Haute Autorité de Santé (HAS) pour les établissements spécialisés. Leur [lecture](#) est instructive pour tout le monde.