

La Teste-de-Buch

Des soins par le sport

HÔPITAL Depuis deux ans, des séances de sport adapté aident à la prévention ou la guérison de maladies

BERNADETTE DUBOURG
b.dubourg@sudouest.fr

Mercredi après-midi. Un peu avant 17 heures. Laura Hyacinthe, enseignante en activité physique adaptée (de l'association Prof Apap), tapis de sols roulés sous les bras, se dirige vers une des salles du rez-de-chaussée du pôle de santé de La Teste de Buch. Elle s'apprête à dispenser un cours de gymnastique douce à un groupe d'hommes et de femmes, déjà soignés pour un cancer ou en surpoids.

Tous profitent du programme d'activité physique adapté, mis en place il y a deux ans à l'hôpital d'Arcachon, après avoir répondu à un appel à projets de l'ARS (Agence régionale de santé), en partenariat avec la clinique (lire ci-dessous).

Ces cours sont dispensés gratuitement, par groupe de 10 personnes, deux fois par semaine, durant trois mois, avec l'objectif que la personne puisse poursuivre, chez elle ou en club, l'activité qui lui convient.

Ce mercredi, Françoise, 67 ans, est la première arrivée. C'est le médecin qui l'a soignée à l'hôpital qui lui a suggéré de rejoindre le groupe, il y a deux mois. « Je ne peux pas faire grand-chose, j'ai d'énormes dou-



Laura Hyacinthe (à droite), aux côtés de Bérénice Ledain, au pôle de santé de La Teste. PHOTO B.D.

leurs, mais ça me sort du train-train habituel et sur le plan moral, ça m'apporte énormément, j'ai besoin de parler, d'être en contact. » Elle s'éclipse, le temps d'enfiler un legging et un tee-shirt.

Daniel, 66 ans, de Cazaux, et Bernard, 58 ans et demi, de Lanton, ne se connaissent pas, il y a deux mois. Ce mercredi, ils arrivent ensemble, la même barbe grisonnante, les mêmes lunettes rectangulaires, un embonpoint similaire et un semblable éclat de rire. L'un a été opéré de la colonne vertébrale : « Cela me fait beaucoup de bien pour mon équilibre. Ici, ça m'aide, je révis. » L'autre a « besoin de bouger » : « Je croyais ne plus

en être capable. Je retrouve espoir. » « Je suis la plus vieille », plaisante Joselyne, 75 ans, de La Teste, dont la fibromyalgie, comme Françoise, l'handicape lourdement. « C'est une joie de venir. Je ne bougeais plus rien quand j'ai commencé. Regardez, je bouge mes mains. Toute seule, je n'aurais pas eu le courage, mais avec eux, ce n'est pas pareil, j'aimerais continuer car j'en ai besoin ». D'autant qu'ici « on ne parle pas de maladie ».

Le corps et le moral

Le cours débute exceptionnellement avec un peu de retard. Laura lance la musique. C'est parti pour

l'échauffement : « On commence par une marche, allez on monte les genoux, les talons aux fesses, un peu sur le côté si c'est possible, on remarque normalement, on accélère un petit peu. Vous faites ce que vous pouvez ».

« C'est mieux quand il fait beau, on peut le faire dehors » sourit une participante. Le groupe forme un cercle, on bouge la tête, les épaules, les coudes. « On déverrouille un peu tout ».

On boit aussi un peu d'eau et le cours peut vraiment commencer. Une heure de gymnastique douce, au rythme de chacun, pour réduire son corps et garder le moral.

Le programme va s'étendre

PATHOLOGIES A partir du mois de mars, ce programme d'activité physique adaptée ira au-delà des seules personnes souffrant de cancers ou de maladies cardio-vasculaires

En mars 2016, au lancement du programme, ces activités de sport adapté étaient limitées aux personnes souffrant d'un cancer ou d'une maladie cardio-vasculaire. Pas forcément des personnes soignées à l'hôpital, comme l'indique l'intitulé de ce programme de prévention santé : Hors des murs.

Les personnes peuvent aussi bien être informées et orientées vers ce programme par leur médecin généraliste, que par un kiné, une infirmière, un pharmacien ou un praticien hospitalier : « La seule contrainte est un certificat médical attestant qu'il n'y a pas de contre-indication à une activité physique », précise Bérénice Ledain, animatrice de santé publique à l'hôpital. Cette activité est dispensée gratui-

tement pendant trois mois, à raison de deux cours d'une heure, par semaine, pour des groupes de 10 personnes. Au début, nous séparions les personnes selon leur pathologie, mais on s'est vite rendu compte qu'il était mieux de regrouper les personnes en fonction de leurs capacités physiques et de leurs besoins ».

Gratuits

Les activités sont dispensées à l'hôpital, mais des marches sont aussi proposées à la Chêneraie à Gujan-Mestras ou à la plaine Bonneval à La Teste de Buch. Des partenariats sont aussi noués avec des clubs sportifs. Laura rencontre préalablement chaque personne pour évaluer sa situation et l'orienter vers le groupe et les

activités sportives vraiment adaptées.

Depuis deux ans, 140 personnes ont suivi l'une des 7 sessions organisées : « La satisfaction oscille entre 8,8 et 9,3/10 selon les groupes ». Selon le questionnaire qu'elles ont rempli, elles apprécient « le contenu du programme, l'élan sportif, l'effet de groupe, l'aspect psychologique, les résultats sur la santé ». « Après un an de programme, 48 d'entre elles ont montré une nouvelle appétence pour l'activité physique ou encore le souhait de réintégrer le programme pour retrouver leur motivation » témoigne Laura qui a pris le temps de les appeler.

Devant les réactions très positives, l'hôpital a décidé d'étendre ce programme d'activité sportive adaptée

à deux autres groupes de personnes : Celles qui souffrent de douleurs chroniques et celles, âgées de plus de 60 ans, atteintes d'une affection longue durée ou confrontées à des problématiques sociales.

Ces nouveaux programmes débutent au mois de mars, et sont dispensés gratuitement pendant trois mois. Il suffit de s'adresser à Bérénice Ledain ou à Laura Hyacinthe. À la fin du programme, un bilan individuel est envoyé au médecin qui les a orientés.

B. D.

(1) Contacts : Laura Hyacinthe, 05 57 52 90 84, apa@ch-arcachon.fr, Bérénice Ledain, 05 57 52 90 87, animateur.sante-publique@ch-arcachon.fr

DU PORT AU BEQUET

Salon du bien-être le week-end prochain

PARC des expositions Le salon Bien-être et santé au naturel se déroule le week-end prochain, les 23, 24 et 25 février, au parc des expositions de La Teste de Buch. Trois jours d'expositions, ateliers, mais aussi de conférences et rencontres, dont Kathryn Hudson, samedi à 17 heures, et Lilou Macé, dimanche à 16 heures.

Le Forum des femmes créatives se prépare

HOMMAGES Le 13^e forum des femmes créatives, organisé par Femmes Solidaires, qui se tiendra les samedi 10 et dimanche 11 mars au parc des expositions de La Teste de Buch, rendra hommage à Simone Veil, ministre, défenseuse de la cause des femmes (adoption, IVG...), et Françoise Heritier, anthropologue, ethnologue et féministe.

Le forum sera émaillé de conférences sur « les femmes en première ligne », « le leadership a-t-il un sexe ? », « Elles comme laïcité ». Le Forum soutiendra des actions en faveur de l'Éthiopie, avec des remises de dons.

L'Addufu en assemblée

FORÊT L'assemblée générale de l'Addufu (Association de défense du droit d'usage de la forêt usagère) aura lieu le vendredi 23 février à partir de 17 heures à la salle des Fêtes de Cazaux.

Renseignements sur le bois d'usage

PERMANENCE L'Addufu (Association de Défense des Droits d'Usage et de la Forêt Usagère) tiendra sa permanence le samedi 24 février de 10 à 12 heures à Cazaux, rue des Fusillés, au bar-tabac Le Cazautier.

Le centre technique bientôt opérationnel

COBAS Le nouveau centre technique de la communauté d'agglomération du Sud-Bassin est bientôt opérationnel. Les services administratifs y sont déjà installés. La bascule pour la collecte des déchets aura lieu dans la nuit du 4 au 5 mars. Il sera inauguré le 9 mars en soirée.

UTILE

SERVICES DE LA MAIRIE

Mairie de La Teste. Du lundi au vendredi de 8 h 15 à 17 h 30, le samedi de 9 h à 12 h. Tél. 05 56 22 35 00.

Mairie annexe de Cazaux. Place du Général-de-Gaulle. Du lundi au vendredi de 8 h 15 à 17 h. Samedi de 9 h à 12 h. Tél. 05 57 52 99 60.

Service vie associative. Mairie de La Teste-de-Buch. Tél. 05 57 73 69 46.