

Besançon

Sport santé au féminin : un colloque pour traiter le sujet de façon complète

Plus de 200 professionnels du sport et de la santé de toute la France sont attendus les 9 et 10 décembre à Besançon pour le colloque « Sport santé au féminin ». Objectif : promouvoir l'activité adaptée pendant la grossesse, la ménopause et pour les femmes souffrant d'endométriose, comme l'explique Marie-Lise Thiollet, cheffe de projet au sein du Réseau Sport Santé de Bourgogne Franche-Comté.

Qui organise ce colloque et pourquoi ?

« Il est organisé par le Réseau Sport Santé, la délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (DRJAES), le Comité régional olympique et sportif, l'URPS sages-femmes, l'Agence régionale de santé. Le sujet n'avait pas encore été traité de façon complète : il existait des interventions ponctuelles, des guides mais pas d'événement sur le sujet. Le Réseau Sport Santé BFC promeut la santé par l'activité physique chez tous les publics : le sport sur ordonnance pour inciter les personnes malades chroniques à faire de l'activité physique adaptée. On constate qu'il y a des demandes pour des publics nouveaux : les femmes ménopausées et les femmes enceintes pour lesquelles la prescription d'activité physique n'existe pas aujourd'hui. C'est pour cela que nous



Les bienfaits du sport sur la santé des femmes sont de plus en plus étudiés. Photo d'illustration Hugo Arlabosse

avons souhaité, avec ce colloque, réunir différents acteurs afin de leur donner des billes pour davantage conseiller et prescrire de l'activité physique adaptée, mais aussi développer les groupes spécifiques sur l'endométriose qui existent déjà aujourd'hui, mais sont peu visibles. »

Qu'entend-on par activité physique adaptée ?

« Un mouvement, un exercice, un sport sur lequel on va s'adapter sur le plan de l'intensité, de la durée, de l'amplitude des douleurs. Cela s'adresse à des personnes qui ne peuvent pas pratiquer dans des condi-

tions ordinaires. »

On peut prescrire du sport sur ordonnance ?

« Oui. En Franche-Comté, le Réseau Sport Santé BFC a lancé en 2011 le PASS, parcours d'accompagnement sportif par la santé, pour des patients atteints de maladies chroniques et facteurs de risque. Les patients vont dans des structures conventionnées avec nous et qui doivent remplir un certain nombre de critères : des groupes de 10 personnes maximum, un intervenant formé sur les maladies chroniques. Il peut s'agir d'une association sportive, d'une collectivité comme la

ville de Besançon, d'un cabinet de kiné... »

Ça fonctionne bien ?

« C'est en pleine croissance. Au départ, on avait cinq patients. Aujourd'hui, on accompagne plus de 4 000 personnes dans toute la Bourgogne Franche-Comté dans une reprise d'activité physique adaptée. »

Contrairement à l'endométriose, la grossesse et la ménopause ne sont pas des pathologies...

« Non, mais ce sont des facteurs de risque. Or, ces femmes sont très peu encouragées à faire de l'activité physique. Pour

les femmes enceintes, l'activité physique a même une mauvaise image : on pense que ça peut être dangereux alors que l'activité physique adaptée permet de prévenir le diabète gestationnel, la prise de poids, d'accoucher dans des meilleures dispositions, une meilleure santé du fœtus et du bébé, des grossesses plus à terme. Pour les femmes ménopausées, l'activité physique permet de lutter contre la prise de poids, les problèmes cardiovasculaires, de renforcer le périnée pour limiter le risque de descente d'organes. Il n'est jamais trop tard pour en faire ! »

Comment va se dérouler le colloque ?

« Il y aura des tables rondes au Petit Kursaal sur les trois thèmes, ménopause, grossesse, endométriose, avec à chaque fois un professionnel de santé, un enseignant-chercheur qui parlera des études qui existent, une patiente qui témoignera de son histoire personnelle et un enseignant d'activité physique adaptée. Au Grand Kursaal, une vingtaine de stands et des ateliers seront proposés avec, par exemple, la possibilité d'essayer une activité physique avec un ventre de femme enceinte, ce qui peut être intéressant pour les hommes ! »

Propos recueillis

par **Éléonore Tournier**

Inscriptions sur
congres@doubs.com
ou 03 81 48 48 36 52