



santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore

# Avecvous

n° 5 - mars 2022

## La gazette des campagnes pour garder le lien

### SOMMAIRE

- Edito**  
**Bien dans ses baskets, bien dans sa vie !**
- Conseils Bien-être**  
**L'activité physique : essentielle à tout âge !**
- Partageons nos richesses**  
**Témoignages**  
**Agenda**
- Activités et fiche pratique**

### DICTON

**MALGRE LE MAUVAIS TEMPS,  
MARS PREPARE EN SECRET  
LE PRINTEMPS.**

### CITATION

**MEME UN VOYAGE DE MILLE  
LIEUX COMMENCE PAR UN  
PAS.**

PROVERBE JAPONAIS



EDITO

## BIEN DANS SES BASKETS, BIEN DANS SA VIE !

Voici le cinquième numéro de la gazette pour garder le lien, s'informer et contribuer à la prévention santé au quotidien. Cette gazette vous est proposée par le service Action Sanitaire et Sociale de la MSA Ardèche Drôme Loire.

**Bien dans ses baskets, bien dans sa vie !**

Maintenir une activité physique n'est pas une question d'âge mais de rythme. En parcourant les pages 2 et 3, vous découvrirez les conseils du Docteur Morel-Vulliez pour bouger chaque jour, à différentes intensités ainsi que les bienfaits que l'activité physique vous réserve.

En page 4, Guy, Animateur de l'Association ADAL et Bruno, Animateur Mobil'Sport, apporteront leur témoignage sur leurs interventions lors des ateliers MSA.

En page intercalaire : amusez-vous avec des jeux et un poème et exercez-vous avec notre fiche pratique.

Vous aimez raconter, écrire, partager ? Nous attendons vos textes, poèmes... pour les prochains numéros !



**Vos suggestions sont les bienvenues !**

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER À LA RÉDACTION DE CETTE GAZETTE ?

N'HÉSITEZ PAS À NOUS TRANSMETTRE VOS PROPOSITIONS D'ARTICLES : TEXTE, POÉSIE...



### CONTACTS :

secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)

ou directement :

Joëlle FIEF au 06 34 12 67 15

fief.joelle@ardechedromeloire.msa.fr

Ce magazine est édité par la MSA Ardèche Drôme Loire.

ardechedromeloire.msa.fr

# L'ACTIVITE PHYSIQUE : ESSENTIELLE A TOUT AGE !



Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), les personnes âgées de 65 ans ou plus devraient pratiquer au cours de la semaine des activités d'endurance d'intensité modérée et/ou soutenue.

De nombreuses études ont démontré que les personnes actives gagneraient 8 années en bonne forme physique.

**Mais rassurez-vous, l'activité physique ne se limite pas à la pratique d'un sport !**

*Quelques exemples d'activité*

activité d'intensité faible  
45 mn/jour

marche lente, arrosage du jardin, bricolage, pétanque, bowling, faire la vaisselle, repasser, faire la poussière, danse de salon

ou

activité d'intensité modérée  
30 mn/jour

marche rapide, laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardinage léger, natation, aquagym

ou

activité d'intensité élevée  
20 mn/jour

marche avec dénivelés, randonnée, bêcher, porter ou déplacer des objets lourds, jogging, natation rapide, jeux de ballon



## ACTIVITÉ PHYSIQUE : DÉFINITION ET BIENFAITS

## L'activité physique, c'est quoi ?

Conseils du Docteur MOREL-VUILLIEZ  
MSA Ardèche Drôme Loire

Cela correspond à tous les mouvements réalisés lors de la journée qui entraînent une dépense d'énergie supérieure à celle du repos en sollicitant le maximum de muscles. L'activité physique est bénéfique à notre santé, tant physique que psychique ; elle améliore notre qualité de vie.

## Bienfaits physiques

- améliore les capacités cardiaques
- entretient les articulations, limite l'ankylose, préserve la souplesse, l'équilibre et l'endurance
- maintient la masse musculaire et osseuse
- limite la prise de poids
- favorise un meilleur appétit et facilite le transit intestinal
- contribue à un meilleur sommeil
- préserve l'autonomie
- réduit le risque de cancer...

## Bienfaits psychiques

- permet de conserver et d'améliorer le moral
- entretient l'estime de soi et la confiance en soi
- réduit le stress et l'anxiété
- permet de limiter la consommation d'alcool, de tabac, de certains médicaments (avec le suivi et l'avis de son médecin)
- aide à renouer et entretenir les liens sociaux, amicaux.



Repandre une activité physique doit se faire progressivement, surtout après une immobilisation par maladie (infarctus, COVID...), en suite de fracture, entorse, opération, hospitalisation, confinement, isolement... Cette reprise doit être adaptée à l'âge, aux capacités physiques, aux maladies (arthrose, insuffisance cardiaque...) et/ou handicaps...



L'avis du médecin, du kinésithérapeute, d'un éducateur sportif, un bilan personnalisé peuvent être nécessaires avant de reprendre une activité physique ou sportive après un arrêt plus ou moins long et bénéficier ainsi de conseils avisés : par exemple, comment reprendre une activité physique, quels types d'activité, à quel rythme, durée, fréquence, être attentif aux postures, aux gênes ressenties (essoufflement, douleurs...).

Des prises en charge adaptées peuvent être prescrites par votre médecin dans le cadre de certaines maladies chroniques ou en ALD (Affection Longue Durée), certaines obésités. C'est le dispositif «**sport sur ordonnance**». Se renseigner auprès :

- \* des professionnels de santé qui vous connaissent,
- \* des maisons sport et santé,
- \* des CDOS (Comité Départemental Olympique et Sportif)



Repandre une activité physique est non seulement possible mais recommandée à tout âge !

- Repandre progressivement sans se mettre en danger
- Etre accompagné si nécessaire
- Et surtout y prendre plaisir !

## RENDEZ-VOUS A NE PAS MANQUER ET TEMOIGNAGES

### Témoignage D'MARCHE

#### Guy, formateur association ADAL, nous explique :

L'objectif D-Marche est d'apporter une prise de conscience des bienfaits de la marche et de l'activité physique en général au quotidien.

Chaque participant se voit offrir un Kit D-marche pour cet atelier pour l'aider dans cette démarche ludique et fort motivante .

L'action se fait sur le territoire de la Drôme auprès des seniors depuis 2012 par le biais d'un partenariat entre l'ADAL et la CARSAT Rhône-Alpes.

En 2020 avec le club de VESC et la Charte Territoriale de Solidarité avec les Aînés une première action D-marche a eu lieu. Ce fut une belle réussite !



Depuis 2021, l'action est aussi financée par la Conférence des Financeurs de la Drôme. 5 actions ont été réalisées avec comme partenaire la MSA par le biais de la Charte Territoriale de Solidarité avec les Aînés (Bourdeaux/Dieulefit).

### Témoignage de MOBIL'SPORTS, le sport en milieu rural !

#### Bruno, animateur Mobil-Sports, précise :

Mobil'Sport est un dispositif depuis 2015 qui permet de faire pratiquer des activités physiques ou sportives en milieu rural. Un éducateur sportif se déplace, au sein des villages, avec un camion proposant une quarantaine de sports adaptés à la pratique des seniors dehors ou dans une salle. Cela va du parcours ludique de motricité, en passant par les jeux traditionnels tels que le jeu de palet, la sarbacane ou des sports innovants comme le tir à l'arc, le Disc golf. La gym douce (pratique debout ou au sol) est aussi très prisée. Avec Mobil'Sport chacun pratique à son niveau et avec ses capacités. L'intervenant propose des jeux, des ateliers et les encadre en toute sécurité. Le fait de se retrouver avec des amis et d'autres personnes une fois par semaine est bon pour la santé, le moral et le lien social !



Contactez votre correspondant MSA pour organiser une après-midi rencontre

Pour ne plus recevoir ces informations, vous pouvez contacter le service d'action sanitaire et sociale

- au 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)
- ou par mail à [gordien.chantal@ardechedromeloire.msa.fr](mailto:gordien.chantal@ardechedromeloire.msa.fr).

#### *Qu'en disent ceux qui ont déjà participé ?*

*«Depuis que je pratique, je sens que je vais mieux physiquement» «Depuis que je viens, j'ai retrouvé un bon équilibre que j'avais perdu» «C'est super, on rigole bien».*

### Les actions prévues au printemps 2022

#### Ateliers Vitalité

Saint-Romain-de-Lerps (07)

Bourdeaux (26)

Saint-Haon-le-Châtel (42)

#### Rendez-vous Lien social et Mémoire

Sur 07, 26 et 42 en fil continu

#### Peps Eureka

Les Vans (07)

Rochebaudin (26)

Grane (26)

#### Parcours Santé des Aidants

Montmeyran (26)

#### Activité physique adaptée sur 07, 26 et 42

*Pour d'autres informations :*  
[www.atoutsprevention-ra.fr](http://www.atoutsprevention-ra.fr)



#### CONTACTS:

secrétariat ASS 04 75 75 68 95 (choix 2 puis 3)  
ou directement :

Joëlle FIEF au 06 34 12 67 15

[fief.joelle@ardechedromeloire.msa.fr](mailto:fief.joelle@ardechedromeloire.msa.fr)

REBUS



Solution  
SOUPELLETTE



Solution  
DÉTENTE

POEME

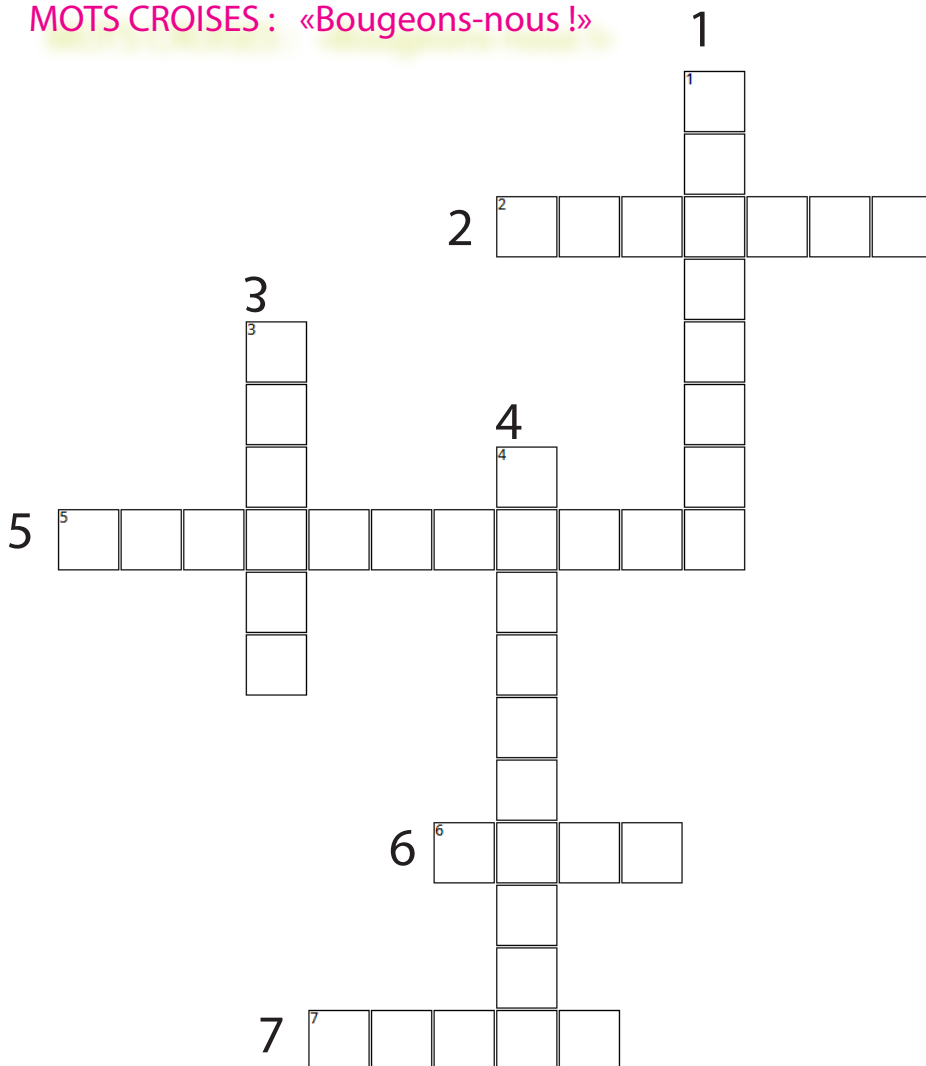
*Ton corps t'appartient.  
Ne l'abandonne pas. Garde-le en  
forme.*

*Ma grand-mère a commencé à mar-  
cher dix kilomètres par jour quand  
elle a eu 60 ans.*

*Aujourd'hui, elle en a  
quatre-vingt-dix-sept, et  
nous ne savons pas où  
diable elle peut bien être !*



MOTS CROISES : «Bougeons-nous !»



HORIZONTAL

- 2 Course à pied
- 5 Développement de la musculature
- 6 Compagnon du Tour de France
- 7 Mouvements du corps exécutés en cadence

VERTICAL

- 1 Action de nager
- 3 Ensemble de pas réalisés pour se déplacer
- 4 Exercice musculaire permettant d'éviter les courbatures

Solution

- 7 DANSE
- 6 VELO
- 5 MUSCULATION
- 4 ETIREMENTS
- 3 MARCHÉ
- 2 FOOTING
- 1 NATATION



## Les activités d'assouplissement

tous les jours

Bénéfices :

- \* aident à mieux se mouvoir
- \* maintiennent les articulations en bonne santé pour une meilleure agilité dans ses déplacements



DANSE

JARDINAGE

ETIREMENTS

PASSER L'ASPIRATEUR

YOGA



## Les activités d'endurance

4 à 7 fois par semaine

Bénéfices :

- \* gain d'énergie
- \* bénéfiques pour le coeur, les poumons, la circulation sanguine et les muscles

NATATION

SKI DE FOND

MARCHE

RANDONNÉE PEDESTRE

VELO

## Les activités de développement de la force et de l'équilibre

2 à 4 fois par semaine

Bénéfices :

- \* renforcent les muscles et l'ossature
- \* permettent de maintenir la densité des os
- \* améliorent l'équilibre



SOULEVER DES POIDS

SUIVRE UN PROGRAMME DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

MONTER LES ESCALIERS



Source : Ateliers Vitalité MSA

### Un exercice simple à faire chez soi

Avec une chaise :

- se tenir avec une main au dossier de la chaise
- lever un pied au niveau du genou et compter jusqu'à 10
- faire l'exercice avec l'autre jambe

Cet exercice peut être réalisé, assis sur une chaise, le dos bien droit, les 2 pieds au sol :

- décoller la cuisse droite de la chaise et ramener le genou fléchi vers la poitrine
- alterner avec l'autre jambe

Pendant 30 secondes

