

Flash Rando Santé®

édito

L'été arrive,
chouchoutez-vous !

Chouchoutez votre cœur : une marche journalière protège des maladies cardio-vasculaires.

Chouchoutez votre cerveau : l'activité physique régulière protège des maladies neuro-dégénératives et pourrait même faire repousser quelques neurones !

Chouchoutez votre moral : la lumière qui nous accompagne de notre lever à notre coucher, agit directement sur lui. Chouchoutez votre squelette : une exposition du décolleté, visage et bras de vingt minutes au soleil (en dehors des heures chaudes) d'avril à octobre, assure un bon taux de vitamine D pour renforcer votre squelette.

Profitez de l'été, faites-vous du bien, c'est le moment

Catherine Kabani

FFR Médiane fédéral
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

Découvrez Signalement Tique, l'application pour comprendre et prévenir la maladie de Lyme et les autres maladies transmissibles par les tiques

« Dans le cadre d'un projet de recherche CiTIQUE, les chercheurs de l'Anses, de l'Inra et de l'Ecole nationale vétérinaire de Maisons-Alfort ont développé le site web et l'application smartphone Signalement-TIQUE en collaboration avec le ministère de la Santé et le CNR Borrelia de Strasbourg.

Cette application permet aux promeneurs de signaler une piqûre de tique et de recevoir des conseils en cas de piqûres. Grâce à cette application et aux signalements reçus, des cartes de présence de tiques sont élaborées permettant ainsi la mise en place d'actions de prévention ciblées.

Cette collecte de données permet également, grâce à la mobilisation des citoyens et des chercheurs, l'acquisition de connaissances pour mieux comprendre et prévenir la maladie de Lyme et les autres maladies provoquées par les agents pathogènes transmis par les tiques, notamment dans le cadre du projet de recherche CiTIQUE porté par l'Anses, l'Inra et l'Université de Lorraine.

L'application peut être téléchargée sur les plateformes AppStore et PlayStore »

Communication de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

Lien vers le site : [Signalement TIQUE](#)

Formations Rando Santé 2018

- Fargues St Hilaire (33) 6/7 septembre
- Saint Paul (974) 8/9 septembre
- Amboise (37) 15/16 septembre
- Angers (49) 4/5 octobre
- Paris 15^{ème} (75) 18/19 octobre
- Tomblaine (54) 19/20 octobre
- Lyon (69) 25/26 octobre
- Vouneuil sur Vienne (86) 27/28 octobre
- Grenoble (38) 7/8 novembre
- Péronne (80) 16/17 novembre
- Giffaumont Champaubert (51) 23/24 novembre

Renseignements et Inscriptions

Les Chiffres du mois

299 clubs
labellisés

1439
animateurs
Rando santé®

Point de santé

Parlons hydratation

Non, nous ne vous dirons pas quoi boire, mais quel contenant choisir...

L'environnement

Connaissez-vous le 7^{ème} continent (le 8^{ème}, 9^{ème} etc.) ? il y a actuellement 5 déchèteries à ciel ouvert dans les océans, une par grand courant marin. Dans une étude publiée le 22 mars 2018 ce continent flottant s'étend sur une surface équivalente à 3 fois la France.

Nul doute que les randonneurs, sensibles à la protection de l'environnement, ne jettent jamais de déchet plastique dans la nature ; mais votre bouteille, ou autres contenants, finiront obligatoirement leur vie en déchèterie, au mieux vous aurez bonne conscience en les mettant au recyclage.

En France le taux d'utilisation de plastique recyclé dans les produits en plastique est très faible : 6%. Le polymère recyclé, fragile, ne peut être utilisé seul, il faut le mélanger à de la matière neuve, et il ne supporte que 3 à 4 recyclages. On ne fait donc que retarder la mise en déchet. C'est un paradoxe : pour recycler davantage de plastique il faut en produire toujours plus. La France est le premier producteur mondial d'eau en bouteille 190/seconde ou 6 à 8 milliards par an (Source gouvernementale). **Or le recyclage est à la bouteille plastique ce que l'hôpital est à la chute : si on peut l'éviter, c'est mieux.**

La santé

Nous ingérons les toxiques une première fois en buvant dans notre bouteille plastique ou notre verre, car les perturbateurs endocriniens (PE), substances interférant avec le système hormonal, migrent dans le contenu (aliment) à partir de 37°C, et une deuxième fois dans les produits animaux.

De quoi s'agit-il ? De phtalates et de bisphénols par exemple. Le bisphénol A est interdit depuis peu dans certains produits comme les gourdes en plastiques (quel âge a la vôtre ?), mais il a été remplacé par d'autres, tout aussi toxiques mais encore autorisés. Les doses sont infimes mais présentes dans de très nombreux produits, elles s'accumulent.

Leurs effets ? Perturbation du système hormonal et métabolique. La parade ? Éviter les plastiques, tout simplement. Une bonne nouvelle ? Une étude a montré qu'en trois jours la quantité de plastifiants détectés dans les urines peut chuter de 50% si on les évite !

Comment se protéger au mieux ?

Utilisez des contenants en inox, ne pas mettre le plastique (joints et couvercles) au contact des produits chauds.

Évitez de stocker et de chauffer dans des récipients en plastique dur (polycarbonates), dans du film étirable.

Évitez les bouteilles et les verres plastiques (surtout pour les liquides chauds, au distributeur de boissons).

Évitez les codes de recyclage 3 (polychlorure de vinyle : eau, films alimentaires), 6 (polystyrène : pots de yaourt) et 7 (polycarbonate acrylique, nylon : gourdes, gobelets rigides).

Pour cet été, je vous conseille une bonne gourde et un beau gobelet en inox, à garder dans le sac, Et pourquoi pas, pour la rentrée, y faire imprimer le logo de votre club ? Des investissements d'avenir pour la santé de vos licenciés, à n'en pas douter !

Dr Catherine Kabani - médecin fédéral



A vos marques ... santé, bougez ! Une initiative en Isère

En partenariat avec la Commission Rando Santé® de la FFRandonnée Isère et dans le cadre de ses actions de prévention et de promotion de la santé, Harmonie Mutuelle et son agence de Bourgoin-Jallieu ont proposé une découverte de la marche nordique à leurs adhérents.*

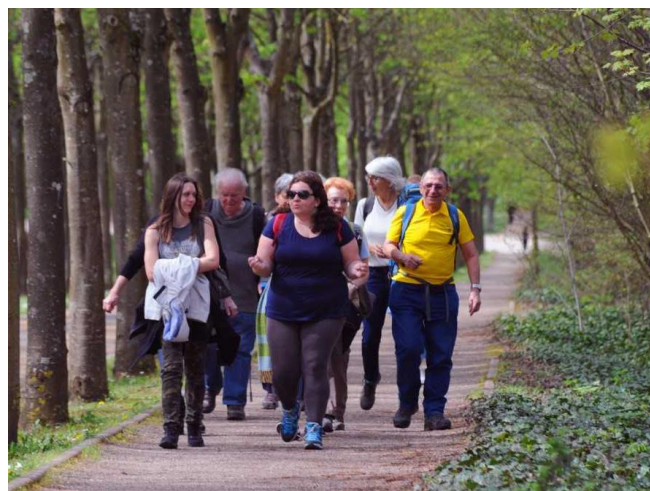
La commission a préparé un projet en lien avec 2 clubs environnants l'ALEP de Nivolas Vermelle et Familles Rurales de Vézeronce-Curtin. Deux animateurs Marche Nordique et deux animateurs Rando Santé®, issus de ces deux clubs, ont accompagné 11 participants qui ont évolué dans un cadre champêtre près de l'étang de Rosière et du bois du même nom.

Avant la séance, un accueil convivial autour d'un café a permis de faire connaissance ; le groupe a ensuite découvert le matériel mis à disposition puis a pratiqué l'échauffement avant de partir le long de l'étang.

A la sortie du bois, après une petite grimpe, une pause renforcement musculaire a été proposée. Enfin, le retour s'est effectué par le plateau avec une belle vue sur la chaîne des Alpes. Après les étirements, tous se sont retrouvés pour échanger sur leur expérience autour du verre de l'amitié.

Un beau partage où chacun est reparti content d'avoir fourni un effort et convaincu des bienfaits de l'activité physique sur la santé !

Texte et photo de Sylviane Reynaud Commission Rando Santé® FFRandonnée Isère



La semaine rando santé® en Ile de France : l'exemple de Boulogne rando santé®

A l'occasion de la semaine régionale de la Rando Santé®, initiée par le comité régional de l'Ile de France, le club labellisé Boulogne Rando santé® avait organisé le mercredi 11 avril, une rando santé® ouverte à tous.

Une journaliste et un photographe du journal municipal de Boulogne Billancourt ont accompagné cette randonnée et réalisé un très bon reportage, fidèle à l'esprit de la rando santé® : « Dès le départ, le ton est donné, convivialité, bavardage et petites foulées vont rythmer trois heures d'une balade au parc de Saint Cloud. Marine 33 ans : [c'est la deuxième fois que je participe, cela rend le sport convivial], Eliane 74 ans : [je prends régulièrement part à ces sorties, cela me fait du bien, autant physiquement que mentalement]. Bienveillants, attentifs, Catherine et Jean-Claude font aussi partager leur goût pour la nature, la culture. Après une halte à mi-parcours, tous auront droit à un historique sur le château de Saint-Cloud. Plus tard, chacun reprendra le chemin de son domicile, après une verte et sportive après-midi, non sans s'être dit à la prochaine, ne serait-ce que pour apercevoir des bernaches et des écureuils roux ».

Suite à cette rando santé® ouverte à tous, 4 personnes, conquises par cette expérience, ont souhaité participer à une rando santé® à l'essai.

Article et photo transmis par Catherine Lecoffre et Jean-Claude Pinel, animateurs RS

Prévention - Santé

L'exercice physique de loisir est bon pour la santé mais pas le travail

Le travail en tant qu'exercice physique n'est pas bon pour la santé. A cela 6 raisons données par [quelques chercheurs](#).

D'abord pour la majorité d'entre nous, le travail est d'intensité physique trop basse et surtout trop durable pour être bénéfique. Assez long pour augmenter la pression artérielle de base, il comporte fréquemment des postures statiques qui élèvent naturellement aussi cette pression (genre petite « haltérophilie »). En plus, quand on s'échine au travail, il n'y a que rarement de période de récupération ad hoc... Et personne ne vient surveiller les conditions ambiantes qui majorent le stress physique (stress psychique, hydratation, température, etc.). Enfin biologiquement, le travail stimule l'inflammation cellulaire, favorisant en premier lieu l'athérome (bouchon) artériel donc les maladies cardiovasculaires.

Si l'on creuse la piste de l'inflammation, on tombe un peu plus loin sur les troubles de l'équilibre cérébral (sommeil et humeur), ou du métabolisme (prise de poids, diabète)...

De fait, il faut compenser ces effets maléfiques par des loisirs gymniques, sportifs, distrayants et mouvementés un minimum. En plus du travail ? Oui c'est là que le bât blesse. Alors ? Les retraités n'ont aucune excuse !

Le sucre ne doit pas danser le jerk dans le cerveau !

Une [étude australienne](#) montre que l'activité physique légère intermittente peut suffire à ralentir le déclin cognitif chez les personnes âgées rechignant à bouger de leur fauteuil. Cette seule rupture de la sédentarité permet de limiter les dégâts. Comment ? Il semble que cela soit capable de réduire les oscillations du sucre sanguin dans le cerveau, oscillations très mauvaises pour les cellules en général et les neurones en particulier (le diabète en est l'excès pathologique). La stabilité glycémique freine l'usure toute la vie, mais elle est surtout utile quand on vit sur une mince réserve de neurones...

Plus besoin de supprimer les gâteaux secs du goûter, il faut juste promener le chien, ou porter en personne sa réclamation à la dame de la Sécurité sociale.

Une enzyme contre les crampes

Une enzyme particulièrement abondante (la [FIH](#)) dans les muscles (100 fois plus qu'ailleurs) permet de bouger beaucoup avec moins d'oxygène. Du coup on produit moins d'acide lactique à effort égal : moins d'essoufflement, de crampes et de claquages. Tout le monde en rêve ! Les athlètes ont un haut niveau de FIH musculaire parce qu'ils s'entraînent en endurance. Les chercheurs pensent à la bidouiller pour traiter des malades en asphyxie (BPCO par exemple). Que les paresseux ne se réjouissent pas trop vite. La molécule n'est pas pour demain...

Vaincre l'anxiété en annulant la sédentarité

Ben oui, la sédentarité c'est l'enfer, pas les autres. [Teychenne et coll.](#) trouvent une relation entre temps resté assis et anxiété. Mais ce n'est pas significatif pour le temps face à un écran (ordinateur ou télévision). Les écrans se rattrapent en favorisant les maladies cardiovasculaires, hé hé...

Sept règles d'or pour les médicaments

- 1- Conservez tous vos médicaments dans un seul endroit, hors de portée des enfants.
- 2- Conservez-les dans la boîte d'origine avec la notice.
- 3- Ne gardez pas tout : rapportez à la pharmacie ce qui ne sert plus (fin de prescription). Discutez-en avec le médecin si besoin.
- 4- Vérifiez la durée de validité (péremption). Le risque en France ? N'être plus efficace (produits non falsifiés). Autant boire de l'eau...
- 5- Ne les prenez pas sans réfléchir. Demandez conseil (pharmacien, médecin).
- 6- Ne les donnez pas à d'autres personnes. Les gens diffèrent et leurs maux aussi !
- 7- Ne les jetez ni à la poubelle ni dans les WC. Rapportez-les à la pharmacie