

« Je suis redevenue actrice de ma santé »

Plusieurs acteurs du sport sur ordonnance se sont retrouvés à l'espace Mario-Solano, au centre hospitalier de la Côte basque à Bayonne, jeudi 8 décembre. L'occasion de célébrer le 2 000^e bénéficiaire de ce dispositif au Pays basque

Nina Chouraqui
bayonne@sudouest.fr

« Vous avez raison docteur, je suis redevenue actrice de ma santé », lance Sylvie, 57 ans, au docteur Philippe Nguyen, médecin coordonnateur de l'Unité transversale d'activité physique pour la santé (Utaps). Non sans émotion, elle témoigne de son expérience avec le sport sur ordonnance devant l'assemblée réunie ce jeudi 8 décembre.

Plusieurs acteurs se sont retrouvés à l'espace Mario-Solano, au centre hospitalier de la Côte basque, pour célébrer le 2 000^e patient à avoir bénéficié de ce dispositif, seuil symbolique atteint le 4 octobre.

Lutter contre la sédentarité

Sylvie a été paralysée par une douleur à la hanche pendant plusieurs mois. Habitée à une « vie active » et à des entraînements réguliers, elle se retrouve dans l'obligation d'y mettre un terme pour se consacrer à son travail.

Après avoir tout tenté, elle se refuse à la chirurgie. Son médecin lui propose alors le sport sur ordonnance : « Au point où j'en étais, j'étais prête à tout tester. »

LES CHIFFRES CLÉS

383 médecins prescripteurs.
107 clubs sportifs labellisés.
44 activités différentes.
38 communes du Pays basque et sud Landes.

Elle trouve alors son bonheur dans la marche océane qui lui permet de « reprendre confiance en son corps, maîtriser la douleur, apprendre à vivre avec et cesser les médicaments ». Le tout avec, en bonus, « un moment de partage et de bonheur entre femmes ». « Je ne louperais pour rien au monde ma séance du samedi matin », glisse-t-elle en rigolant.

Car Sylvie fait partie de ceux qui, après ce suivi, continuent une pratique sportive régulière. Une fois inscrits, 54 % des bénéficiaires terminent le programme. Et parmi ceux qui continuent, 9 sur 10 poursuivent leur pratique en club après l'avoir terminé.

Depuis 2015, la Maison sport santé Pays basque Adour (MSSPBA), co-pilotée par le CHCB, met ainsi en place un réseau territorial d'acteurs de santé et de sport pour offrir un accompagnement à toutes personnes souhaitant pratiquer ou reprendre une activité



Le seuil du 2 000^e patient du sport sur ordonnance a été atteint le 4 octobre dernier. DR

physique à des fins de santé et de bien-être, et ce quel que soit leur âge.

Dispositifs spécifiques

« Il est aussi important de faire de la prévention. Car l'un de nos enjeux majeurs à venir est le maintien en bonne santé », ajoute Frédéric Espenel, directeur du CHCB. « Toute personne sédentaire peut bénéficier du dispositif », résume Nicolas Guillet, directeur de la MSSPBA. Le parcours se déroule en qua-

tre étapes. Tout d'abord, une visite chez le médecin traitant permet de délivrer une prescription d'activité physique. Le bénéficiaire passe ensuite un entretien individuel avec l'éducateur médico-sportif de la MSSPBA. Puis, un parcours personnalisé de reprise de l'activité sportive lui est proposé. Le programme se termine par une évaluation et un bilan.

Des dispositifs spécifiques sont également proposés. Il est possible de suivre le pro-

gramme Covid long, le tremplin sport santé pour les femmes victimes de violences, le parcours soins de support après cancer ou encore celui de prévention des chutes et maintien de l'autonomie du senior.

Soucieuse de la sédentarité des jeunes, la MSSPBA expérimente aussi depuis peu un programme destiné aux enfants et adolescents de 8 à 14 ans autour du skate, au skatepark de Biarritz.