

Cœur et Santé : les médecins peuvent prescrire leurs ateliers



Certains membres du bureau. De gauche à droite : Philippe Hubert, membre ; Roland Bailleul, membre ; Annette Perraud ; Marc Fropro, secrétaire et Gérard Boudard, ancien animateur aujourd'hui délégué à la communication et au corps médical.

C'est depuis le 9 janvier officiel, le club Cœur et santé du Pays de Redon a signé la charte intitulée "Sport Santé Bien-Être" avec l'Agence régionale de santé de Bretagne, ce qui « nous donne offre une nouvelle dimension », affirme Gérard Boudard, l'un des membres du club créé en 2016 à Redon.

OUI AUX PRESCRIPTIONS MÉDICALES

Concrètement, en ayant signé cette charte « les médecins traitants peuvent prescrire des séances de rééducation que nous proposons au sein du club ». Cette charte concerne les structures « proposant en effet des séances d'activités physiques à destination des personnes atteintes de maladies chroniques, encadrées par des professionnels formés et dispensés dans un cadre sécurisé ».

Et c'est bien le cas pour ce club cœur et santé du Pays de Redon, qui est l'une des douze structures qui existent en Bretagne, à l'exception du Finistère qui fonctionne différemment, qui travaillent en étroite relation avec la Fédération française de cardiologie-Bretagne.

COURS ENCADRÉS PAR UNE PROFESSIONNELLE

Aujourd'hui, l'association compte 85 membres. Elle a commencé avec sept. C'est sans doute le fruit du travail de ses membres qui ont réussi, via le groupement d'employeurs sportifs du Pays de Redon (GESPR) depuis le mois de septembre à employer Maureen Jung, une éducatrice sportive diplômée.

« Elle dispense ses cours cinq fois par semaine, trois fois à la Mutuelle des Pays de Vilaine, à Redon, qui est un partenaire précieux et qui comprend depuis très longtemps l'importance de la prévention en matière de santé », explique Gérard Boudard. Les deux autres cours sont donnés à la Maison des associations, à Redon. Les cours suivent l'année scolaire, c'est-à-dire qu'ils sont dispensés de septembre à juin.

Les activités (une heure par semaine en petit groupe de 20 personnes maximum) proposées par l'association (elle organise aussi une fois par semaine des marches douces en extérieur les vendredis de 9h30 à 11 h), s'adressent aux per-

sonnes « victime de maladies chroniques, comme les cancers les problèmes cardiaques évidemment, mais aussi l'obésité, le diabète ou encore les personnes atteintes de problèmes respiratoires ».

Les cours apportent ainsi des exercices adaptés pour l'équilibre, faire travailler les méninges en même temps que le cœur doucement.

PATHOLOGIES GRAVES OU POUR ENTREtenir SA SANTÉ

Ces cours sont donc curatifs, « car ils viennent dans le prolongement d'un suivi d'hospitalisation pour l'entretien et surtout pour éviter les rechutes ». Après la rééducation physique, la cuisine diététique, le fait de réhabituer le cœur à fournir des efforts.

Mais ils sont aussi préventifs et remplissent simultanément une fonction sociale « en permettant une meilleure intégration dans la vie locale », explique l'un des membres Marc Fropro, secrétaire de l'association, qui est arrivé de la région lilloise récemment.

Annette Perraud, à la retraite depuis peu, membre, elle aussi, de la structure apporte un autre regard sur le travail et les activités (réunies autour de la gymnastique douce) fournies par l'association : « Je n'ai pas eu de graves maladies. Je viens ici, justement pour conserver et entretenir ma santé, pour continuer à être en bonne santé, en prévention ; et puis, parce que je trouve que l'ambiance est sympathique. C'est parfois plus facile de faire du sport en groupe : toute seule, c'est parfois plus dur ! »

Yvonnig Siné

☛ Tel : 02.99.91.75.90 ; 06.03.77.91.11.

