

POUR SA RENTRÉE, LA CPTS DU PERCHE SE MET AU SPORT !

*Des professionnels de santé
mobilisés pour promouvoir
l'activité physique et lutter
contre la sédentarité*



À l'occasion de la rentrée, la CPTS du Perche chausse ses baskets ! Cette année, les professionnels de santé du territoire se mobilisent autour d'un défi collectif : participer à la Nojambée, course et marche de 5 ou 10 km à travers Nogent-le-Rotrou.

Au-delà du défi sportif, cette participation porte un message de prévention simple : **l'activité physique est bénéfique pour la santé et chacun peut se mettre en mouvement, quel que soit son niveau.**

Des professionnels de santé qui montrent l'exemple

Depuis début septembre, des professionnels de santé du territoire se retrouvent un soir par semaine pour s'entraîner ensemble. Infirmiers, kinésithérapeutes, pharmaciens, médecins, pédicures-podologues, sage-femmes... toutes les professions sont invitées à participer **et plus d'une vingtaine**

d'entre-eux s'élancera sur la ligne de départ de la Nojambée.

Pour les accompagner, Jonathan MORICE, kinésithérapeute et coach running formé, assure et adapte les entraînements aux différents niveaux. Et justement, l'objectif n'est pas de constituer une équipe de sportifs aguerris ! Le groupe rassemble tous les niveaux, de la personne qui n'a jamais couru à celle qui pratique des trails de plusieurs dizaines de kilomètres.

« L'idée est de montrer que chacun peut y arriver, à son rythme, avec un accompagnement adapté et surtout avec le plaisir de pratiquer ensemble. »

Cette dynamique permet également de fédérer les équipes de soins du territoire, en créant un moment convivial entre professionnels qui ne font que se croiser dans leur quotidien professionnel.



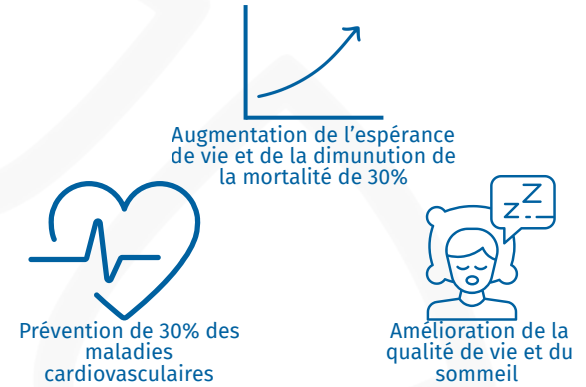
Bouger pour sa santé : des bénéfices à court et à long terme

En participant à la Nojambée, les professionnels de santé de la CPTS du Perche souhaitent donc porter un message auprès de la population : **la prévention passe aussi par le mouvement.**

Pratiquer régulièrement une activité physique permet notamment, sur le long terme, de contribuer à la **prévention des maladies chroniques**, comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires, et de **réduire les facteurs de risque de cancer**.

Les bénéfices peuvent également être ressentis rapidement :

- diminution des douleurs ;
- amélioration de l'équilibre et de la souplesse ;
- augmentation des capacités cardiaques et pulmonaires ;
- réduction du stress ;
- amélioration de la qualité du sommeil.



Pas besoin d'être un grand sportif pour commencer : marcher, bouger davantage et pratiquer régulièrement une activité physique adaptée à ses capacités sont déjà de véritables actions de prévention.



Une mobilisation qui s'inscrit dans la continuité du parcours Sport Santé

Cette participation à la Nojambée n'est pas une initiative isolée. **Depuis plusieurs années, la CPTS du Perche fait de l'activité physique un axe important de sa politique de prévention, notamment à travers son Parcours Sport Santé.**

Ce parcours constitue une véritable passerelle vers la reprise d'une activité physique, pour des patients qui souhaitent se remettre en mouvement mais qui peuvent avoir besoin d'un cadre rassurant pour débiter.

Le dispositif repose notamment sur :

- un bilan individuel permettant d'évaluer les besoins et les capacités de chacun ;
- un accompagnement par des kinésithérapeutes en séances réalisées en petit groupe, favorisant un encadrement personnalisé et bienveillant ;
- une progression adaptée aux capacités de chaque participant.

Après plusieurs séances consacrées notamment au renforcement et à la remise en mouvement, les patients sont ensuite invités à poursuivre leur pratique dans le cadre d'une activité physique adaptée proposée par des associations sportives locales.

L'objectif est ainsi de ne pas se limiter à une reprise ponctuelle, mais de permettre à chacun de retrouver durablement le plaisir de bouger et de faire de l'activité physique une habitude du quotidien.

POUR NOUS CONTACTER



À PROPOS DE LA CPTS DU PERCHE

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) du Perche rassemble les professionnels de santé du territoire autour d'un objectif commun : améliorer l'accès aux soins, la prévention et la coordination des parcours de santé des habitants du Perche.