



► NAGEZ/FORME/SANTÉ

WWW.FFNATATION.FR



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

La natation c'est LE sport santé

Grâce à Nagez Forme Santé, maintenez-vous en forme
et développez votre capital santé.

DOSSIER DE PRESSE

NAGEZ FORME SANTÉ, C'EST :

- Un programme personnalisé
- Un accueil dans des structures agréées
- Des éducateurs formés et qualifiés



Fédération Française de Natation



► NAGEZ/FORME/SANTÉ

WWW.FFNATATION.FR

SOMMAIRE

Page 3 : l'édito de Francis Luyce, président de la FFN

Page 4 : l'édito de Jean-Louis Stévenin, président de la Commission Nagez-Forme-Santé

Page 5 : l'édito de Christine Le Pourcelet-Talvard, présidente de la Commission Médicale

Page 6 : l'édito de Michel Sauget, président de la Commission Formation

Page 7 : l'édito de Jean-Pierre Davant, président de la Mutuelle des Sportifs

Page 8 : le concept Nagez-Forme-Santé

Page 9 : pourquoi Nagez-Forme-Santé ?

Page 10 : interview de Jean Luc Grillon, médecin du sport, conseiller du directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale en Champagne-Ardenne,

Page 12 : interview de Boris Hansel, médecin endocrinologue, hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Paris

Page 14 : actu Natation Santé : natation et hypertension, natation et métabolisme

Page 16 : interview de Laurence Bensimon-Clément, actiphysicienne, hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Paris

Page 18 : interview de Michel Riquoir, kiné, Coordinateur de l'éducation thérapeutique par l'APA, Plateforme Santé Douaisis.

Page 19 : interview de Anne Gatecel, directrice Institut de formation en psychomotricité, université Pierre et Marie Curie

Page 21 : programme de la journée du 19 mars 2012

Page 22 : renseignements pratiques, fiche d'inscription

Page 23 : remerciements

Fédération Française de Natation





▶ NAGEZ/FORME/SANTÉ

WWW.FFNATATION.FR

Votre santé est précieuse, préservez-la !

Dans quelques mois, les nageurs de l'équipe de France de natation s'aligneront aux Jeux Olympiques de Londres (27 juillet-12 août 2012). C'est un événement fabuleux et intense, d'ores et déjà source de promesses enthousiasmantes et d'émotions extraordinaires. Un rendez-vous qui célèbre non seulement une décennie de résultats étincelants dans toutes les compétitions et sur tous les continents de la planète, mais surtout l'investissement sociétal de la Fédération Française de Natation.

Notre institution, j'en suis le premier persuadé, est un acteur incontournable de la société française. Notre mission ne peut se réduire à la promotion du haut niveau. Elle est plus vaste ! C'est en ce sens que nous avons investi le champ de la santé et du bien-être depuis quelques années.

Lancée en 2008, la Nuit de l'Eau s'inscrit dans cette démarche humaniste. En association avec l'UNICEF, la FFN récolte ainsi chaque année des fonds destinés à faciliter l'accès à l'eau potable des enfants du Togo. En 2010, la Fédération Française de Natation a également conclu un partenariat avec la société *Novo Nordisk* afin de valoriser la pratique sportive auprès du public hémophile tout en s'employant à informer les Français sur cette maladie génétique rare.

C'est enfin dans cette même perspective que nous avons imaginé et conçu la Journée Nationale Nagez-Forme-Santé qui se tiendra le lundi 19 mars dans la piscine Paul Asseman de Dunkerque. La *mutuelle des sportifs*, partenaire officiel de la Fédération Française de Natation parraine ce 19 mars 2012, le lancement officiel de « NAGEZ-FORME-SANTE ».

Bénéficiant de l'éclairage médiatique des championnats de France de natation, qualificatifs pour les Jeux Olympiques de Londres, ce congrès doit permettre de sensibiliser le plus grand nombre ainsi que les professionnels de santé aux bienfaits de la natation dans le cadre d'une politique nationale.

Le sport est un vecteur de bien-être, un atout santé incomparable. Il ne suffit pas de le répéter, il faut agir et soutenir les pratiques de nos concitoyens. Notre santé est précieuse, préservons-la !

Fédération Française de Natation

FRANCIS LUYCE
Président de la Fédération Française de Natation





► NAGEZ/FORME/SANTÉ

WWW.FFNATATION.FR

L'Organisation Mondiale de la santé (OMS) définit la santé comme :

« un état de bien-être physique, mental et social ».

Toutes les enquêtes françaises et étrangères ont une position médicale consensuelle sur le bénéfice de la Natation.

La FFN met en place le concept « **Nagez Forme Santé** » qui s'adresse :

- Aux personnes de tout âge qui désirent maintenir, développer, optimiser leur capital santé par la pratique régulière d'une activité de natation adaptée, et qui recherchent un bien être et à prendre soin de leur santé.
- Aux personnes qui recherchent à réduire les effets de la sédentarité, de l'obésité, du vieillissement ou d'une traumatologie.
- Aux personnes atteintes d'une maladie chronique dépistée à un stade précoce, pour réduire les phénomènes liés à leur état, et qui souhaitent, par l'activité physique, faire reculer les effets handicapants de leur maladie ou les faire disparaître.
- Aux personnes, atteintes de pathologies installées, adressées par un réseau de santé afin de limiter l'évolution des complications engendrées par leur maladie. Ces populations font l'objet d'une incitation à la pratique de la natation pour mieux vivre leur handicap, ou réduire les conséquences de leur maladie.

La « natation », activité non traumatisante pour les articulations et le rachis, est parmi celle qui demande une dépense énergétique la plus importante 540 Kcal/h (thermogénèse incluse), contre 220 Kcal/h pour la marche et 390 Kcal/h pour le vélo.

La natation est un sport vivement recommandé pour les personnes atteintes d'asthme, car l'activité se pratique en milieu chaud et humide, favorable pour les bronches.

De plus il est admis que l'activité physique a des effets bénéfiques sur la qualité de vie de chacun d'entre nous.

Ainsi la pratique de la natation dans le concept « **Nagez Forme Santé** » permet à chacun de mettre en pratique notre message :

« Avec Nous prenez soin de Vous !..... » et de participer ainsi à la réduction des dépenses sociales de notre pays.

Fédération Française de Natation

JEAN LOUIS STÉVENIN
Président de la Commission Nagez-Forme-Santé





► NAGEZ/FORME/SANTÉ

WWW.FFNATATION.FR

NAGER -FORME - SANTE : se décline du préventif au thérapeutique à tous les âges de la vie.

EAU : élément de vie, symbole du retour aux sources, base de la thalassothérapie, de la balnéothérapie, pratiquée aussi comme jeux et sports depuis l'antiquité.

Nages, éducation, rééducation, apprentissage, massage, stimulation, rythme, jeu, coulée, glissée, plongeon, saut, souffle, inspiration, expiration, tonification, thermorégulation, énergie, intensité, diminution, amélioration, augmentation, rythme cardiaque musculature, circulation articulation, maintien, réhabilitation, récupération, ... tous termes se rapportant à une activité encadrée par des intervenants formés pour donner directives et/ou conseils avisés aux pratiquants pour la forme et la santé dans la prévention quelle qu'elle soit, le thérapeutique, l'éducatif, la pratique sportive ...tout ceci dans le respect de leurs demandes et besoins spécifiques.

CHRISTINE LEPOURCELET-TALVARD

Présidente de la Commission Médicale, Médecin Fédéral National.



Fédération Française de Natation





► NAGEZ/FORME/SANTÉ

WWW.FFNATATION.FR

La **Fédération Française de Natation (FFN)** est engagée depuis les dernières décennies dans un développement ambitieux des activités de la natation. Nos résultats internationaux et nos projets de développement démontrent la vitalité d'une institution dynamique et en pleine expansion. Un doublé historique en or sur 100 mètres dos, un niveau de réussite jamais égalé, des médailles à la pelle; c'est ce que l'on retiendra des championnats du Monde de Shangaï en juillet dernier; c'est ce qui aura marqué les esprits au cours de cette semaine fantastique que nos athlètes nous ont offert. C'est ce qu'on connaît le mieux, et ce dont on parle ! Mais il ne faut pas oublier que la Fédération Française de Natation, c'est surtout 1285 clubs qui travaillent quotidiennement pour le bien-être des enfants, des adolescents, des adultes et des seniors, et 285 000 licenciés, qui bénéficient des conseils avisés des cadres des clubs formés par la FFN.

Le Monde bouge, une révolution sociétale est en marche, les besoins des usagers sont différents et en constante évolution, la FFN a su accompagner ces changements et assumer sa mission de service public. C'est dans cette optique que nous souhaitons intervenir dans le domaine de la santé.

Un article paru en septembre 2008 dans la « *lettre de l'économie du sport* » sous le titre « **devenir sportif et combler le trou de la sécu** », donne un premier aperçu de l'impact « médical-monétaire » du sport. Dans un rapport remis au ministère de la santé, le Conseil National des Activités Physiques et Sportives considère qu'on pourrait économiser annuellement 250 euros par personne sédentaire qui deviendrait sportive. En estimant à 25 millions le nombre de sportifs amateurs, plus de 6 milliards d'euros de dépenses seraient ainsi évitées chaque année. Je cite : « *Si un million de français jusqu'alors inactifs se lançaient dans la pratique d'une activité physique, l'Assurance maladie économiserait quelques 250 millions d'euros sur les dépenses de santé* ». A méditer !!!

Qui mieux qu'un club de natation et ses éducateurs a les compétences pour assurer l'encadrement des activités aquatiques, que ce soit pour l'apprentissage, l'animation ou toute autre forme d'intervention sur les divers publics.

En 2001, La Fédération Française de Natation s'est dotée d'un Institut National de Formation des Activités de la Natation (INFAN), afin d'organiser les enseignements nécessaires à un encadrement de qualité pour l'ensemble de nos pratiquants.

L'INFAN c'est :

- une équipe pédagogique composée de formateurs professionnels, spécialisés dans le domaine visé.
- des partenariats étroits avec les collectivités territoriales, les associations, les syndicats qui participent à la mise en œuvre et à l'évolution de nos formations.

Pour notre programme Nagez-Forme-Santé, l'INFAN a organisé la formation nationale « Educateur Nagez-Forme-Santé » afin de satisfaire aux exigences de cette activité, ce fut un véritable succès. Nous sommes maintenant heureux de lancer officiellement le programme Nagez-Forme-Santé qui jouera un rôle majeur de santé publique et je reste persuadé que l'avenir nous donnera raison de croire en la réussite de ce projet.

Fédération Française de Natation

MICHEL SAUGET,

Vice—Président délégué et Président de la Commission Formation de la FFN



► NAGEZ/FORME/SANTÉ

WWW.FFNATATION.FR

La **MUTUELLE DES SPORTIFS**, partenaire officiel de la Fédération Française de Natation, parraine ce 19 mars 2012 le lancement officiel de « NAGEZ-FORME-SANTE ».

La sédentarité est un fléau mondial dont les effets nuisibles sur la santé sont aujourd'hui parfaitement documentés et avérés.

Les activités physiques ou sportives sont désormais reconnues par la communauté scientifique et médicale comme étant un déterminant incontournable de l'acquisition, du maintien, ou du rétablissement d'une bonne santé.

La **MUTUELLE DES SPORTIFS** qui regroupe aujourd'hui plus de 9 millions d'adhérents a pour vocation, au-delà de son métier d'assureur des groupements sportifs, de contribuer à la prévention des risques de dommages corporels liés à des accidents ou à la maladie. Elle agit pour favoriser les bonnes pratiques susceptibles de promouvoir la santé par le sport.

C'est pourquoi, elle a choisi d'accompagner la Fédération Française de Natation dans son action « NAGEZ-FORME-SANTE ».

En effet, « NAGEZ-FORME-SANTE » est un programme qui, non seulement, doit permettre au plus grand nombre d'avoir accès à une pratique d'activité physique et sportive régulière et abordable financièrement, mais encore doit favoriser la prévention des maladies chroniques grâce à des techniques d'activités physiques adaptées.

Il est essentiel de rappeler que la performance dans les actions engagées repose ici sur le choix d'une pratique au sein d'un club fédéral, seul capable d'offrir la qualité d'accueil et de suivi nécessaire, indispensable, au regard des objectifs poursuivis.

La **MUTUELLE DES SPORTIFS** n'intervient qu'en lien étroit avec ses Fédérations adhérentes et c'est en commun que nous mettons en œuvre les programmes « Sport-Santé ».

Je suis sûr que les démonstrations auxquelles vous assisterez ainsi que le Colloque auquel vous allez participer susciteront pour le plus grand nombre vocation et enthousiasme.

Fédération Française de Natation

JEAN-PIERRE DAVANT
Président de la **MUTUELLE DES SPORTIFS**



LE CONCEPT NAGEZ-FORME-SANTÉ

A l'occasion des sélections de l'équipe de France de natation pour les jeux olympiques, la Fédération Française de Natation lance le concept Nagez-Forme-Santé. Il s'agit d'une part de rendre accessible au plus grand nombre les activités natatoires mais également, de manière plus générale, de promouvoir les techniques d'activités physiques calibrées pour la prévention des maladies chroniques, regroupées sous le terme « actiphysanté ». Le projet Nagez-Forme-Santé comporte ainsi trois grands volets :

- 1) Formation des professionnels de santé à l' « actiphysanté » pour traiter et prévenir les maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension artérielle, le syndrome de la bedaine, les cancers, la fibromyalgie...
- 2) Mise à disposition du grand public d'un accompagnement personnalisé pour la reprise ou l'optimisation des activités physiques et sportives pour la prévention de ces mêmes maladies chroniques. Un programme conçu par une équipe médicale et paramédicale en milieu hospitalier sera déployé sur le terrain sous le terme de « programme actiphysanté »
- 3) Intervention auprès des collectivités locales et territoriales pour améliorer l'accessibilité des piscines aux patients désirant pratiquer la natation pour des raisons de santé.





POURQUOI NAGEZ-FORME-SANTÉ ?

De nombreux travaux scientifiques ont démontré l'influence du mode de vie sur le développement des maladies chroniques. Si l'on se limite aux trois principales causes de décès et de handicap, on constate qu'elles sont accessibles à la prévention par la simple optimisation du niveau d'activité physique et des habitudes alimentaires. Il est notable que 90% des infarctus du myocarde et des accidents vasculaires cérébraux sont liés à des facteurs de risque dont la plupart régressent avec l'acquisition de bons réflexes nutritionnels associés à des activités physiques adaptées. De même, un cancer sur trois est lié à la sédentarité et à une mauvaise hygiène alimentaire. Enfin, de plus en plus d'arguments plaident en faveur de l'influence des habitudes de vie sur le risque de démence, notamment la maladie d'Alzheimer. Face à ce constat, il est urgent d'aider la population dans une démarche d'optimisation des habitudes de vie.

Alors que de nombreuses structures et modalités de prise en charge existent pour améliorer l'hygiène alimentaire, relativement peu d'actions ont été entreprises pour promouvoir l'activité physique pour la santé. Si tout le monde sait ce qu'est un diététicien, peu de personnes connaissent l'existence d'actiphysiciens, les spécialistes qualifiés pour aider les personnes sédentaires à pratiquer des activités physiques métaboliquement efficaces.

C'est dans ce contexte que la FFN compte jouer un rôle pour sensibiliser la population aux « actiphysantés » par des actions concrètes tant dans le domaine des sports natatoires que d'autres activités physiques complémentaires.





INTERVIEW DU DR JEAN LUC GRILLON,

Médecin du sport, conseiller du directeur régional de la jeunesse des sports et de la cohésion sociale en Champagne-Ardenne, président de la Société Française Sport Santé.

En quoi les activités de la natation sont elles pour vous les plus efficaces pour la santé ?

Une récente étude publiée en décembre 2011 (Duck-Chul Lee, Circulation 2011; 124 : 2483-2490) effectuée chez des hommes de plus de 40 ans, fait état d'une baisse du risque de la mortalité (toutes causes confondues) de 15% et d'une baisse du risque de la mortalité cardio-vasculaire de 19%, à chaque augmentation de la dépense énergétique d'un MET (1 MET = dépense énergétique de repos soit 3,5 ml d'Oxygène/kg/min), indépendamment de l'Indice de Masse Corporelle.

Or la dépense en rapport avec la thermorégulation (différence d'environ 10 degrés entre la température de l'eau d'une piscine et la température centrale de l'organisme) place ainsi la natation et les activités natatoires, comme une discipline de choix pour les publics, en prévention primaire ou à risque cardio-vasculaire élevé, et les aident à réduire la mortalité cardio-vasculaire, sans même avoir besoin d'agir sur l'indice de masse corporelle. Ces activités doivent se placer dans le cadre d'un parcours prévention-santé autour du projet sportif personnalisé, outil proposé par la Société Française Sport Santé.

Le programme Nagez-Forme-Santé est pour vous un des programme les plus sécurisés ? Pourquoi ?

La sécurisation de la pratique des activités de la natation dans un club labellisé Nagez Forme Santé est optimale, en particulier pour les publics à risque, de par la vérification régulière des compétences en gestes de réanimation des encadrants et la mise à disposition à proximité du lieu de pratique de matériels de réanimation (bouteille d'oxygène, défibrillateur, petit matériel) en état de marche et de procédures d'alerte opérationnelles, et de par la présence d'éducateurs formés et qualifiés Nagez Forme Santé de la Fédération Française de Natation.



Savoir nager , est-ce pour vous un plus pour sa santé ?

Oui, bien sur ! Car la capacité à « *savoir nager ou se sentir à l'aise dans l'eau* » acquise ou apportée au cours de ce programme, en particulier pour les personnes ayant une phobie de l'eau ou n'ayant jamais été amenées à se confronter à l'eau, est fondamentale.

La maîtrise de l'environnement aquatique est essentiel, non seulement pour avoir accès aux bénéfices pour la santé que l'eau procure, mais aussi parce que cette maîtrise permettra de se sortir de situations qui peuvent s'avérer être périlleuses.





INTERVIEW DU DR BORIS HANSEL,

Endocrinologue, spécialiste en nutrition et en prévention cardiovasculaire à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Paris, responsable de l'unité de prise en charge du syndrome métabolique, PhD physiologie et physiopathologie, Paris 6.

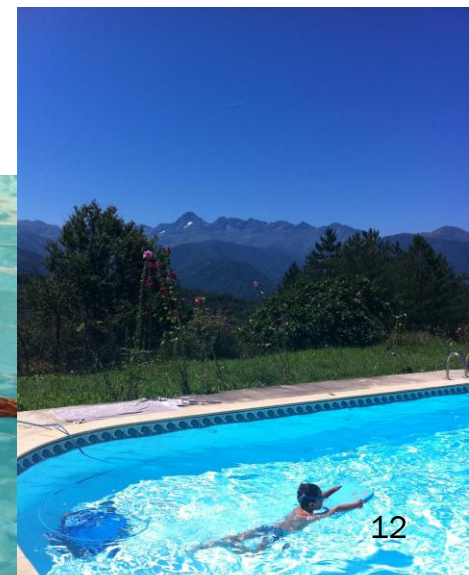
L'intérêt de l'activité physique pour la santé est-elle établie ?

Oui ! L'intérêt de l'activité physique pour la santé est non seulement démontré, mais on pense de plus en plus que c'est l'un des traitements les plus efficaces pour lutter contre la plupart des maladies chroniques. Ainsi, la pratique d'activités physiques métaboliquement efficaces réduit de plus d'un tiers le risque de devenir diabétique quand on est prédisposé à cette maladie. Elle diminue d'autant les risques de cancers et de maladies cardiovasculaires. Des études montrent aussi qu'elle exerce un effet antidépresseur comparable à certains médicaments. Je voudrais enfin citer un travail scientifique récent qui démontre l'intérêt de la natation pour réduire la pression artérielle et améliorer la souplesse des vaisseaux sanguins chez des adultes de plus de 50 ans hypertendus. Et l'effet est semblable à celui des médicaments antihypertenseurs !

(NDLR : cf. article extrait du JIM à la fin de l'interview p. 13)



Fédération Française de Natation





Comment faire quand on n'a pas le temps de faire du sport ou tout simplement que l'on n'en n'a pas envie ?

Ces « excuses » cachent généralement un manque cruel de compétences pour pratiquer des activités physiques efficaces. J'ai l'habitude de dire à mes patients que, de la même manière que savoir écrire ne signifie pas que l'on sache composer un poème, savoir marcher n'implique pas que l'on sait pratiquer une activité physique efficace pour la santé. En clair, faire de l'activité physique efficace cela s'apprend ! Et c'est possible même quand on manque de temps ou que l'on se sent fatigué !

Quelle est la place de la natation dans les activités physiques que vous recommandez ?

Les activités natatoires ont un énorme avantage : elles ne font pas souffrir le squelette puisque le corps est porté par l'eau. C'est un sport qui est particulièrement recommandé chez les personnes obèses ou qui ont des pathologies rhumatologiques. L'inconvénient principal de ce sport, c'est la difficulté d'accès aux piscines : entre les établissements qui sont en travaux ou en maintenance et ceux qui sont presque tout le temps réservés aux écoles, il reste peu de place pour les personnes qui ne sont pas « très actifs au quotidien » mais qui souhaiteraient pratiquer régulièrement la natation pour préserver leur capital santé.

Quel est pour vous l'intérêt de Nagez-Forme-Santé ?

C'est un projet très innovant qui est l'un des rares à proposer des solutions concrètes pour tous ceux qui veulent optimiser leur niveau d'activité physique et préserver leur capital santé. En mettant en place à la fois des formations de professionnels de santé et des programmes de remise à l'activité physique des personnes sédentaires ainsi qu'en développant des actions auprès des collectivités locales et territoriales, je pense que Nagez-Forme-Santé jouera un rôle majeur de santé publique.



Fédération Française de Natation





ACTU NATATION-SANTÉ

La natation : une arme très efficace pour lutter contre l'hypertension artérielle

La natation est une activité physique régulièrement conseillée aux patients sédentaires atteints de maladies chroniques telles que l'obésité et les pathologies articulaires. L'effet bénéfique de la natation sur l'appareil cardiovasculaire est supposé, mais il faut avouer que peu d'études l'ont analysé de façon rigoureuse. Voilà pourquoi Nualnim et al. ont évalué l'impact de ce sport sur la pression artérielle (PA) et la fonction vasculaire.

Des sujets (n=24) de plus de 50 ans, pré-hypertendus (pression systolique (PAS), 120-140 mm Hg) ou ayant une hypertension artérielle (HTA) de grade 1 (PAS : 140 – 160 mm Hg) ont été randomisés en deux groupes : « natation » ou « relaxation ». Ils devaient participer à douze séances supervisées par un éducateur. Le programme natatoire comportait trois à quatre séances/semaine d'exercice d'intensité faible (60% de la fréquence cardiaque maximale atteinte (FMA) lors d'un test d'effort préliminaire, avec une correction de la FMA pour l'activité aquatique) puis d'intensité modérée (70-75% de cette fréquence maximale) dès que les capacités physiques étaient jugées suffisantes. La durée des séances était de 15 à 20 minutes initialement, pour atteindre 40 à 45 minutes par la suite. Les habitudes de vie, notamment nutritionnelles, ne devaient pas être modifiées au cours de l'étude. Parmi les évaluations cliniques et paracliniques effectuées, une mesure automatisée de la PA et de la vélocité d'onde de pouls étaient réalisées 24 à 48h après la dernière séance de natation pour analyser la fonction vasculaire. Une analyse ambulatoire de la PA par holter et de la PA centrale étaient également réalisées au début et à la fin de l'étude.

Le résultat le plus marquant est une réduction significative de la PAS dans le « groupe natation » de 131 +/- 33 mmHg à 122 +/- 4 mmHg pour la valeur mesurée 24 à 48h après la dernière séance de natation. De même la PAS ambulatoire diurne (mais pas nocturne) et la PA centrale ont significativement diminué chez les nageurs, mais pas dans le « groupe relaxation ». En outre, les paramètres évaluant la fonction vasculaire ont évolué favorablement avec la natation mais pas avec la relaxation.

Cette étude montre l'impact positif sur la PA et la fonction vasculaire de la natation pratiquée à un rythme et à une intensité raisonnables chez des sujets pré- ou modérément hypertendus de plus de 50 ans. On notera que la baisse tensionnelle est de même ordre que celle obtenue avec un médicament antihypertenseur.

La principale limite de ce travail est qu'il n'est pas effectué en aveugle (les sujets et les investigateurs connaissent le groupe auquel appartiennent les sujets). Il convient désormais de comparer l'impact de la natation à d'autres activités physiques d'endurance.

Fédération Française de Natation

Dr Boris Hansel, JIM.fr

[Effects of Swimming Training on Blood Pressure and Vascular Function in Adults >50 Years of Age.](#) Am J Cardiol. 2012

Reproduit avec l'aimable autorisation du site JIM.fr



ACTU NATATION-SANTÉ

La natation, plus efficace que la marche pour améliorer le métabolisme ? *

Pratiquement tous les types d'exercices d'endurance sont recommandés aux personnes sédentaires et l'on considère généralement qu'ils ont tous des effets bénéfiques voisins sur la santé cardiovasculaire. Peu d'études ont étudié spécifiquement l'intérêt métabolique de la natation mais certains travaux ont suggéré que l'impact positif de ce sport pourrait être particulièrement marqué. Une nouvelle étude va dans ce sens en comparant l'effet de la natation et de la marche sur le poids corporel, les taux plasmatiques de mauvais (LDL) et bon (HDL) cholestérol et la sécrétion d'insuline lors d'un test de charge orale en sucre (glucose). Dans cette étude, des femmes sédentaires âgées de 50 à 70 ans (116 volontaires au total) ont été réparties par tirage au sort en deux groupes : programme de natation ou programme de marche. Pendant les six premiers mois, elles devaient participer à trois sessions hebdomadaires d'activité physique d'intensité modérée (la fréquence cardiaque cible était déterminée, pour chaque volontaire, grâce à un test d'effort initial). A la fin de la période de six mois supervisée, le poids, les tours de taille et de hanches, les taux d'insuline lors du test de charge en sucre ont davantage baissé chez les nageuses que chez les marcheuses par rapport au début de l'étude. Après six mois de suivi supplémentaire (période d'activité physique non supervisée), les capacités physiques du « groupe natation » étaient supérieures à celles du « groupe marche » et les nageuses avaient perdu 1,1 kg par rapport aux marcheuses. De même, 12 mois après l'entrée dans l'étude, le taux de mauvais cholestérol était plus faible dans le groupe natation que dans le groupe marche et le métabolisme des sucres évalué par le test de charge en glucose paraissait supérieur.

Cette étude montre que tous les types d'exercices physiques d'endurance ne se valent pas forcément. Bien sur, la marche rapide reste une activité simple, donc à encourager. Mais idéalement, il est probablement souhaitable d'y associer de façon régulière d'autres activités physiques, et notamment la natation.

*Adaptation d'une présentation orale du Dr Boris Hansel au sujet de l'article:

[A comparison of the effects of swimming and walking on body weight, fat distribution, lipids, glucose, and insulin in older women--the Sedentary Women Exercise Adherence Trial 2. »](#)
Cox KL et al. *Metabolism*. 2010



INTERVIEW DE LAURENCE BENSIMON-CLEMENTE

Actiphysicienne, Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, Paris,

Multiple Championne de France de Natation, Equipe de France de Natation (championnats du Monde, JO, championnats d'Europe).

Qu'est ce qu'une actiphysicien(ne)?

Une actiphysicien(ne) (ou Educateur Médico-Sportif) est un professionnel de santé spécifiquement formé aux techniques des activités physiques et sportives pour le traitement et la prévention des maladies chroniques : maladies cardiovasculaire, cancers, diabète...Il (elle) est formé (e) à l'éducation thérapeutique en particulier pour accompagner des patients sédentaires dans l'optimisation des activités physiques efficaces.

Et plus concrètement.....?

De la même façon qu'on va voir un(e) diététicien(ne) pour apprendre à manger équilibré, on va voir un(e) actiphysicien(ne) pour apprendre à pratiquer une activité physique utile pour sa santé et pour se faire aider à « lever les obstacles » qui empêchent d'appliquer les recommandations officielles. Tout le monde peut faire de l'activité physique, mais quand on n'a jamais été sportif il faut savoir comment aborder le sujet.

Quand doit-on consulter un(e) actiphysicien(ne)?

A tout moment de la vie pour apprendre à faire de l'activité physique de façon sécurisée et surtout *métaboliquement efficace*, dans le traitement des maladies chroniques (prévention primaire, secondaire, tertiaire). Contrairement à une idée reçue il n'y a pas de limite d'âge pour nous consulter ! A condition d'être aidé, l'activité physique peut et doit être optimisée à tout âge.





► NAGEZ/FORME/SANTÉ

WWW.FFNATATION.FR

Que recommandez vous à vos patients ?

De pratiquer les recommandations officielles : c'est-à-dire d'effectuer au minimum 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée. Mais c'est plus facile à dire qu'à faire ! Je les aide à « *trouver les vraies raisons* » qui les empêchent de faire ce minimum pour leur santé. Je leur donne des conseils personnalisés pour éviter que douleurs, fatigue ou essoufflement (et même la flemme) ne les découragent d'augmenter leurs activités physiques. Des recommandations ciblées leur permettent rapidement de se rendre compte du bénéfice des activités physiques pour leur santé et leur bien être.

Et le programme Nagez-Forme-Santé de la FFN s'inscrit-il dans vos recommandations ?

Tout à fait, les activités de la natation sont par excellence des activités physiques d'intensité modérée. Je recommande donc à mes patients de s'inscrire dans un club labellisé Nagez-Forme-Santé dont l'éducateur a été formé pour accueillir un public qui cherche à pratiquer une activité physique *métaboliquement efficace* dans une bonne dynamique de groupe.

Et si on ne sait pas bien nager, peut-on quand même bénéficier du programme Nagez-Forme-Santé ?

Bien sur ! L'important est de bouger de façon efficace et pas de battre des records ! La performance c'est se sentir mieux et arriver à améliorer son état de santé.



Fédération Française de Natation





INTERVIEW DE MICHEL RIQUOIR

Masseur-kinésithérapeute libéral

Coordinateur de l'éducation thérapeutique par l'Activité Physique Adaptée (APA). Plateforme Santé Douaisis.

La kinésithérapie et l'eau, pour vous, une évidence ?

Notre nomenclature générale des actes professionnels (NGAP) propose à partir du titre XIV une prise en charge du patient en kinébalnéothérapie (Chapitre IV). Le kinésithérapeute va pouvoir adapter son traitement de rééducation et de réadaptation par des techniques en milieu aquatique. L'utilisation des effets liés à la pression hydrostatique (cette pression sur les membres inférieurs par exemple provoque un effet drainant, mais permet également un travail en situation quasi d'apesanteur), liés à la température (la chaleur a un effet relaxant ou vasodilatateur, le froid a un effet antalgique) est un complément thérapeutique important pour le patient.

D'autres effets, comme la diminution des raideurs par une mobilisation plus douce, une lutte contre la perte ou récupération de la force musculaire par des mouvements contre la résistance de l'eau, facilitent la récupération fonctionnelle du patient quel que soit l'origine de sa pathologie rhumatisante, orthopédique, neurologique...métabolique.

Quelle place peut prendre le kinésithérapeute dans le programme « NAGEZ-FORME-SANTE » ?

Professionnel de santé de premiers recours, le kiné tient une place privilégiée dans l'orientation de son patient vers des activités physiques adaptées, cela à double titre puisqu'il propose aux patients une prise en charge préventive aux risques à l'activité physique (bonnes pratiques d'une activité physique adaptée à l'état de santé du patient) mais également dans les programmes d'éducation thérapeutique du patient (Décret n° 2010-906 du 2 août 2010) dans lesquelles le patient va acquérir des compétences importantes pour mieux comprendre, gérer sa maladie, son traitement par l'APA dans la durée. Pour garantir cette pérennité, « Nagez-Forme-Santé » représente un élément clé. C'est un programme entier, adapté à toute personne voulant être acteur de sa santé.

Fédération Française de Natation





INTERVIEW DE ANNE GATECEL

Directrice Institut de formation en psychomotricité, Pitié-Salpêtrière-Paris, Université Pierre et Marie Curie.

Le fait de pratiquer une activité physique dans l'eau est-il réellement un avantage ? Est-ce meilleur pour la santé ?

Depuis longtemps, l'eau est utilisée à des fins thérapeutiques ou de détente. Le milieu aquatique, par lui-même, est un espace de stimulations et de découvertes sensorielles et motrices. De par ses caractéristiques, il nous fait découvrir de nouvelles sensations, nous permettant de ressentir notre corps d'une nouvelle manière. Il remet en question notre verticalité, puisque les appuis plantaires ne sont plus utilisés de la même façon. Il nous fait découvrir de nouveaux modes de déplacements, changeant nos repères spatiaux-temporaux. De plus, l'eau est un milieu qui permet l'échange et la rencontre avec l'autre, notamment en psychomotricité puisque le corps du thérapeute et du patient sont clairement engagés dans la relation à l'autre.

Comment vous « servez vous de l'eau » comme thérapie ?

Dans cette thérapie, lorsque nous utilisons l'eau comme médiation, nous laissons place à la créativité du patient pour qu'il puisse redécouvrir son corps dans un milieu différent. De plus, nous lui permettons, avec l'apport des stimulations sensorielles et des changements de repères spatiaux-temporaux du corps dans l'eau, de développer des capacités de coordination des mouvements, des capacités d'attention, de permettre une amélioration de l'estime de soi par la maîtrise du corps dans ce milieu, mais aussi parce qu'il est un espace d'échange avec l'autre, de socialisation au sein du groupe.

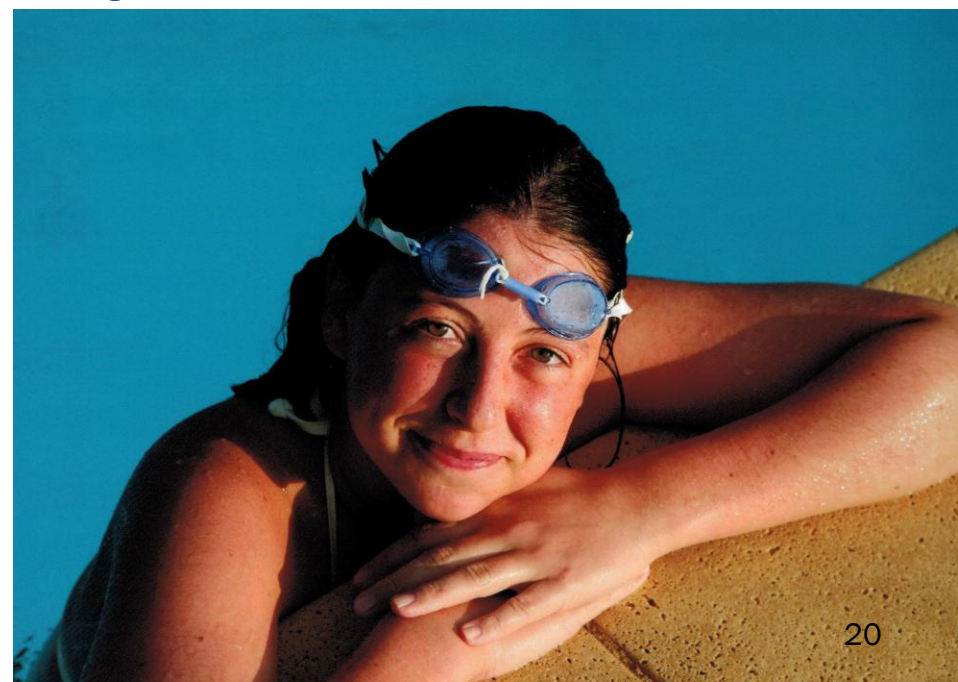




Quels sont les avantages et les bénéfices que les adhérents du programme « NAGEZ-FORME-SANTE » peuvent attendre ?

L'activité natatoire, dans le cadre d'une thérapie avec des patients atteints de maladies chroniques, permettra en plus des bienfaits cités précédemment :

- De leur offrir un espace où ils pourront découvrir leur corps dans le plaisir et non comme un corps malade ne pouvant se mouvoir.
- De développer ainsi leur estime de soi et une confiance en eux en leur prouvant qu'ils sont capables de pratiquer une activité sportive.
- D'enrichir leur schéma corporel et l'image de leur corps par toutes ces nouvelles sensations ressenties en se déplaçant dans l'eau et par les émotions qui vont en émerger.





PROGRAMME DE LA JOURNÉE DU 19 MARS 2012

A chacun sa performance !

11h00 (après les séries) : accueil dans la zone VIP piscine Paul ASSEMAN autour d'un « Cocktail-santé »

11h30 -11h45 : introduction de la journée par Francis Luyce, Président de la Fédération Française de Natation

12h00 : l'engagement des nageurs dans le programme Nagez-Forme-Santé

12h15 : distribution du Kit Nagez-Forme-Santé pour les participants à la conférence de presse « **au bord de l'eau** »

12h30 : conférence de presse « **au bord de l'eau** » :

démonstration de l'intérêt de la natation pour la prévention et le traitement de l'hypertension artérielle et du diabète, (bassin de 25m piscine Paul ASSEMAN) expérimentation par les journalistes d'exercices aquatiques métaboliquement efficaces contre la surcharge abdominale, ce groupe expérimentera un atelier natatoire d'apprentissage « nagez-forme-santé » spécifique « diminution du tour de taille ».

Ces ateliers seront suivis d'une séance de psychomotricité « *adaptative* » à l'activité natatoire.

13.30 : cocktail déjeunatoire au KURSAAL

14.30 : présentation et Formation à l'activité « Nagez-Forme-Santé »

- 1) **Activités Natatoires et risques cardio métaboliques** (Dr Boris Hansel)
- 2) **Troubles Musculo-Squelettiques et la natation**, intérêt dans la prévention et le traitement des TMS (Jacques Bigot)
- 3) **Natation et Cancer du sein**,
- 4) **Stratégie de développement et Déploiement de l'activité « Nagez Forme Santé »** au sein de la FFN, avec ses partenaires.

16.45 : conclusion du Président de la Fédération Française de Natation – remerciements et rappel des engagements des partenaires pour le sport-santé.

17.00 : Diffusion « En route pour la victoire » film conçu pour les JO de LONDRES

18.00 : Invitation par les Présidents Francis Luyce et Jean Pierre Davant aux finales du jour.

Fédération Française de Natation



INVITATION

JOURNÉE NATIONALE NAGEZ FORME SANTÉ



NAGEZ/FORME/SANTÉ

WWW.FFNATATION.FR

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Contact Presse : 06 07 26 43 38

Merci de confirmer votre présence
auprès de Laurence Bensimon-Clemente en retournant la fiche d'inscription impérativement avant **le 09/03/12**
Courriel : laurence.clemente@ffnatation.fr ou Fax: 01 41 83 87 69 ou GSM : 06 07 26 43 38

1) Je souhaite m'inscrire à la journée Nagez-Forme-Santé du 19 mars à DUNKERQUE

Nom :

Prénom :

Courriel :

Adresse :

Téléphone :

Fonction :

Organisme :

2) Je suis intéressé (e) par l'invitation des Présidents Francis Luyce,
et Jean Pierre Davant, et je souhaite assister aux finales du lundi 19 à 18h00.

☐ Oui

☐ Non

Fédération Française de Natation

NAGEZ
FORME
SANTÉ





► NAGEZ/FORME/SANTÉ

WWW.FFNATATION.FR

Remerciements :

La **Fédération Française de Natation** tient à remercier ses partenaires pour leur implication dans la préparation de cette journée nationale, ainsi que les nombreuses associations sportives, de patients, sociétés savantes et les bénévoles qui se sont impliqués.

Un grand merci à :

Professeur Gilbert Pérès, Professeur Georges Strauss, président de l'Union Sport et Diabète, l'Association Française des Diabétiques, Serge Mercier, Président du Comité des Offices du Mouvement Sportif de Paris, la Fédération nationale des offices municipaux des sports, la Société Française Sport Santé, Dr Karim Bélaïd, médecin du sport, coordinateur du réseau Adiamo à Château-Thierry, secrétaire de la SF2S, Institut RBMS de Lille, Dr Patrick Bacquaert.



Fédération Française de Natation