

PRÉVENTION

Le sport, c'est la santé !

Lancé début 2019, le dispositif Mulhouse sport santé, dont la vocation est de proposer à des personnes souffrant de diabète, de maladies cardiovasculaires ou d'obésité de pratiquer gratuitement une activité physique a déjà fait 85 heureux.

Depuis qu'il pratique le rameur dans les locaux du Rowing club de Mulhouse, Philippe revit. « J'ai fait un infarctus en 2015. Après ma rééducation au Camus (le Centre de réadaptation de Mulhouse, rue Albert-Camus), j'ai voulu continuer à pratiquer une activité physique. Dans un premier temps, je n'ai pas trouvé. Et puis nous étions en plein hiver, il faisait très froid. On m'a orienté ici et je dois dire que c'est absolument parfait. Je me sens en pleine forme. Si je n'avais pas continué à faire du sport après mon infarctus, mais surtout après la fin de ma rééducation, je suis sûr que je serais devenu une demi loque ! »

« Je n'avais plus de force dans le corps »

Le Mulhousien, habitant du quartier de Dornach, a témoigné, lundi matin, dans les locaux de la base d'aviron de Mulhouse. Il fait partie des 85 personnes qui suivent le parcours Mulhouse sport santé, dont un premier bilan a été réalisé en début de semaine. Autre témoignage tout aussi fort, celui de Sabine, qui habite le secteur de la Porte du Miroir. « C'est un psychiatre qui m'a parlé de ce programme. En 2015,

Je pesais 130 kg. Aujourd'hui, j'en fais 50. C'est-à-dire que j'ai perdu 80 kg. Je me suis retrouvée sans aucune force dans tout le corps. Je n'étais pas bien. Je restais enfermée chez moi toute la journée. Désormais, je viens trois fois par semaine et je me donne à fond. Je suis très contente. J'adore l'eau et j'ai hâte de sortir de la salle pour pratiquer le sport à l'extérieur. »

Officiellement lancé l'an passé, le dispositif Mulhouse sport santé n'a vraiment pris toute son ampleur qu'au début de cette année. Et depuis près de trois mois, ça marche ! « Nous avons déjà touché 85 personnes. Notre objectif est de proposer cette action à 200 personnes tous les ans », a indiqué Henri Metzger, conseiller municipal à Mulhouse délégué à la santé.

Ce dernier a rappelé le contexte dans lequel cette action a été mise en œuvre. « Une partie de la population mulhousienne est touchée par différentes pathologies : l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le diabète. Or il est établi que l'exercice physique améliore la santé. La santé, mais aussi la psyché. »

L'opération s'appuie sur Prescri'mouv, un dispositif lancé à l'échelle de la Région Grand Est. Mais Mulhouse a souhaité aller



Hélène Aubry, professeur en activités adaptées (à droite), assure une partie des cours de remise en forme dispensés dans le cadre du dispositif.

Photo L'Alsace/Vincent Voegtlin

plus loin et étendre le champ d'action. « Nous souhaitons toucher les personnes pour lesquelles une pathologie a été diagnostiquée par un médecin – c'est d'ailleurs le médecin généraliste, le plus souvent, qui nous oriente les personnes – mais aussi tous ceux et celles qui sont éloignés de la santé ou de toute forme d'exercice physique. »

Dans le même sens, « la Ville de Mulhouse a décidé d'aller au-devant des publics sédentaires. Le fait de sortir de chez soi, de retrouver d'autres personnes... C'est comme cela que l'on recrée du lien social », note encore Henri Metzger.

Les clubs incités à s'investir

Si les médecins sont en première ligne (à Mulhouse, 23 d'entre eux ont déjà orienté des patients vers le dispositif), les clubs sportifs de la ville sont aussi des acteurs majeurs du projet. « Le sport santé ne serait rien sans l'adhésion des clubs qui ont répondu présent et qui sont au nombre de sept actuellement. Le Rowing club Mulhouse, qui nous accueille ce lundi, démontre une nouvelle fois qu'il mène une politique exemplaire pour accueillir les publics différents », a insisté pour sa part Christophe Steger, adjoint au maire délégué aux sports.

L'élus mulhousien n'a d'ailleurs pas caché que les clubs qui

jouent le jeu sont récompensés. « Effectivement, les clubs qui s'impliquent voient leur subvention municipale augmenter. » Car pour les bénéficiaires de cette action, qui s'apparente au sport sur ordonnance pratiqué ailleurs en France, les activités (y compris la licence sportive auprès du club) sont gratuites. Ou elles le sont pour une durée

d'un an. C'est l'ARS (Agence régionale de santé) qui finance une bonne partie du dispositif. « Cela a représenté une somme totale de 720 000 € en 2018 à l'échelle du Grand Est. L'enveloppe sera plus importante encore en 2019 », a remarqué Pierre Lespinaise, délégué territorial de l'ARS dans le Haut-Rhin.

Le sport utilisé comme médicament

« La mission de l'ARS est en effet d'améliorer la santé de nos concitoyens. Et l'on sait que le sport éloigne un certain nombre de maladies, comme le diabète ou certains types de cancers. Ainsi, le sport est utilisé comme médicament sans que cela en soit un. »

A noter que la Ville de Mulhouse s'est engagée dans cette action à hauteur de 30 000 €, notamment pour prendre en charge les licences dans les clubs. Elle met aussi à disposition ses éducateurs sportifs spécialisés dans le domaine de la santé.

Édouard COUSIN

SE RENSEIGNER Pour tout renseignement sur le dispositif, contacter la coordinatrice par téléphone au 03.69.77.76.01 ou par mail à marie.colin@mulhouse-alsace.fr



Ancienne obèse, Sabine a perdu 80 kg. Pour accompagner sa nouvelle vie, elle pratique le sport trois fois par semaine.

Photo L'Alsace/E.C.



Muriel Mayeur, formatrice en marche nordique (à gauche), entourée de ses stagiaires Loïc, Marie-Claude et Nadia.

Photo L'Alsace/V.V.