



édito

Le nouveau partenariat avec BV SPORT

Quel marcheur songerait investir dans les chaussettes ?

Le confort des pieds et la contention veineuse sont pourtant des facteurs déterminants pour la réussite d'une rando, « randosante® » ou rando itinérante.

Durant l'effort, la quantité de sang présente dans les muscles, et en particulier dans les mollets, augmente, ce qui entraîne une dilatation des veines, dont les capacités de drainage sont rapidement dépassées. Les conséquences en sont une accumulation de toxines dans les muscles et tendons, responsables d'accidents, et de tendinites. La contention veineuse aide les veines à faire leur travail principalement au niveau des mollets, mais aussi des pieds et des chevilles.

D'autre part, la plupart des problèmes de pieds en rando, en particulier les ampoules, peuvent être limités voire évités par l'utilisation de matières synthétiques, respirantes, donc évacuant l'humidité.

La multiplicité des produits BV SPORT, avec, en particulier quelques produits spécifiquement féminins, justifie que l'on s'y intéresse autant qu'à la marque de ses chaussures !

G. Schneider-Maunoury
Médecin Fédéral



2015, l'année Alzheimer

Dans le cadre de la pratique « rando santé® », la commission médicale souhaite mettre en avant, chaque année, un grand thème de santé publique, sans oublier les autres pathologies pouvant bénéficier de la marche, qui seront choisies d'autres années. Ce sujet annuel privilégié en terme de communication devrait permettre d'établir des liens durables avec les réseaux de santé concernés et de mieux faire connaître notre fédération sportive.

Pour 2015, c'est le thème de la maladie d'Alzheimer qui est retenu. Pourquoi ce choix ?

Sujet majeur de santé publique, cette pathologie concerne souvent des personnes qui peuvent encore marcher, parfois plus d'une heure. D'autre part, plusieurs études scientifiques ont montré qu'une activité physique douce favorise l'oxygénation du cerveau. Il ne s'agit pas de vouloir guérir cette pathologie terrible, pour le patient et sa famille, mais d'espérer ralentir la dégradation. Si le sport signifie pour certains, progression, compétition, dépassement de soi-même, il permet aussi de s'entretenir et de ralentir les effets négatifs liés au vieillissement.

En pratique, des contacts vont être pris entre les médecins de comités départementaux et les responsables des antennes départementales de l'association « France Alzheimer ». Les contacts déjà établis montrent le vif intérêt de ces responsables pour notre démarche. Il semble possible, à court terme, d'intégrer à leur programme d'activité de petites sorties encadrées par des animateurs formés à la rando santé®, et, d'organiser un ou deux événements annuels, tout cela dans l'intérêt des malades et de leur famille. On peut aussi rêver d'un travail scientifique prouvant l'efficacité pour ces patients, de la marche en groupe, associée à d'autres thérapeutiques, telles l'orthophonie, l'ergothérapie...

Guillaume Schneider-Maunoury
Médecin Fédéral

Cette démarche nous engage et vous en serez régulièrement informés.

Formations Rando Santé

Aquitaine : 8-9 octobre Fargues Saint Hilaire (33)

Ile de France : 17-18 octobre, Paris (75)

Pays de Loire : 22-23 octobre, Angers (49)

Poitou-Charentes : 24-25 octobre, Vouneuil-sur-Vienne (86)

Rhône-Alpes : 30-31 octobre, Ayn (73)

Bourgogne : 7-8 novembre, Dijon (21)

Midi-Pyrénées : 14-15 novembre, Graulhet (81)

...Et d'autres à venir : consultez régulièrement le site de la FFRandonnée

[Renseignements et inscriptions](#)

Les chiffres du mois

162 clubs et comités
Labellisés

657
Animateurs formés

Vie du Terrain - Informations



GV RANDO GARDANNE nouvellement labellisée

« La section Rando Santé® fraîchement labellisée avait décidé de se déplacer hors des sentiers habituels. Nous sommes donc rendus sur le site celto-ligure de Saint-Blaise, dans la forêt de Castillon, situé sur un plateau rocheux qui surplombe les étangs du Pourra et de Lavaduc. Douze participants, accompagnés des 4 animateurs de l'activité (Marcel, Jean Pierre, Michel et Patrick), ont apprécié cette balade de deux heures, par très beau temps sur un bon terrain, plat, souvent ombragé, agrémenté d'une petite bise marine. Nos pas nous ont conduits jusqu'aux vestiges de la vieille cité datant du VIème siècle avant JC, ainsi qu'à la chapelle, reconstruite sur les ruines de l'ancienne au XIIème siècle.

A l'arrivée, l'installation sous les grands pins pour un pique-nique bien mérité s'est terminée par une magnifique tarte aux fruits »

Témoignage transmis par Marcel Bilde, animateur RS



Sentez-vous sport 2015 - 6ème édition

Cette opération nationale de promotion du sport pour tous se tiendra du 12 au 20 septembre 2015. Vous êtes forcément concernés...

GV RANDO BEZIS, 1er club labellisé, espère faire des émules en Lot et Garonne !

« Le club a été labellisé en novembre 2014 ; les sorties ont lieu tous les lundis (même cet été pas question d'arrêter), et comptent environ une trentaine de personnes. Depuis peu, Hélène, nouvelle animatrice formée à la Rando Santé®, est venue étoffer l'encadrement.

Malgré les proches coteaux, il y a toujours moyen de trouver un circuit plat, ombragé : pourquoi pas au bord de l'eau. Les progrès ont été rapides. De 2,7 km la première fois, nous sommes passés à presque 7km, toujours en respectant l'allure la plus lente, à l'écoute de celui ou celle qui débute et fatiguent rapidement. Dans ce cas, un deuxième animateur se détache pour raccompagner la personne. A chaque rando, pas question de se quitter sans avoir partagé le contenu du thermos de café ainsi que les petites douceurs apportées par l'un ou l'autre. Ces moments de convivialité sont appréciés : on discute, on rit, on oublie quelque temps ses petites misères de la vie. Premier club du département à avoir ouvert une Rando Santé®, nous espérons être rejoints rapidement par d'autres clubs. C'est impératif car la demande est réelle. »

Texte de Marie-Dominique Montheuil, animatrice RS



Renseignez vos collègues !

Un souci, une question que vous avez résolu avec brio et astuce ? Donnez-nous la réponse pour diffusion, au bénéfice de tous.

La Rando Santé, c'est vous qui en parlez le mieux ! Envoyez-nous photos et témoignages, liens internet...

Prévention - Santé

Quelques conseils pour préserver votre cœur si vous êtes diabétique

Faut-il maigrir ? La réponse n'est pas dans le poids mais dans l'alimentation (selon l'Académie de Médecine). Un régime diversifié et FRUGAL diminue les risques d'accidents cardiaques. La perte de poids suit en général cet équilibre. Les obèses auxquels on fait une chirurgie baryatrique (réduction des capacités d'assimilation digestive) voient baisser leurs risques significativement et leur poids en conséquence. La frugalité ne vous tente pas ? Bougez-vous pour éviter la stagnation du trop-plein dans l'organisme. Trouvez des jouissances autres que la nourriture, de préférence qui font bouger : chasse photographique, concours de chansons/poésies en marchant... A vous les idées et les inclinations !

Le cardiologue m'a fait des « trucs » au cœur, suis-je paré(e) ? Pontage, stent, angioplastie sont de bons moyens de réparer ou compenser les dégâts que vous infligez à votre cœur. MAIS ça ne vous dispense pas d'adopter l'hygiène qui prolonge leur effet jusqu'à 100 ans bon pied, bon œil !

L'hypoglycémie, c'est dangereux aussi ? Oui, l'hypoglycémie (vraie) est dangereuse pour le cœur. Les médicaments que vous donne votre médecin peuvent vous y exposer (lisez la notice). Soyez attentif à ses conseils. Insistez pour qu'il vous en donne s'il est un peu négligent sur ce chapitre. C'est votre vie, pas la sienne !

Moustique-tigre en métropole : 2/3 de l'hexagone sont concernés !

Il transmet la dengue et le chikungunya (entre autres). Détruisez tout « gîte larvaire » : ces petites retenues d'eau (soucoupe de pot de fleurs) où les moustiques femelles pondent des centaines d'œufs qui, éclos, fournissent une nouvelle génération active en 5-6 jours.

Précisions et conseils sur le site Vigilance-moustiques

Que reste-t-il de votre PSC1 ?

La Fédération Française de Cardiologie invite aux gestes qui sauvent 32% des personnes en arrêt cardiaque inopiné. En êtes-vous capable ?

Réponse avec le quizz "Savez-vous sauver" !

3 minutes pour évaluer votre risque cancéreux

4 cancers sur 10 seraient liés à nos modes de vie et comportements. Ils sont donc évitables !

Pour aider chacun à adopter la bonne prévention, l'Institut national du cancer propose un test en ligne qui révèle vos facteurs de risque ET des conseils sur mesure pour réagir. Clair et ludique, 3 minutes suffisent pour y répondre.

Du chocolat pour mieux vieillir

Les aliments riches en flavonoïdes contribuent aux fonctions cognitives. Tel le chocolat, le vrai, c'est-à-dire le cacao (pas les sucreries vendues fallacieusement sous ce nom). Des études le démontrent, chocolat et cacao, en consommation régulière, freinent le déclin de l'attention et de la mémoire sémantique, lié au vieillissement.

Pour en savoir plus, le livre du Dr Hervé Robert, « Les vertus santé du chocolat » est une mine sérieuse et documentée, pour convaincre les plus réticents des docteurs que la petite douceur riche en cacao est des plus bénéfiques