

**SANTÉ** ■ Le centre hospitalier Jacques-Bouchard a mis en place un programme de promotion de la santé

# Respirez et bougez pour votre santé

**Jeudi après-midi, un stand-chapiteau avait été dressé sur le parking du supermarché Casino à Saint-Yrieix, afin d'informer le public de ces "recommandations" de santé si importantes.**

**S**édentarité, tabac, alcool, « mal bouffe », stress, sont en effet les composantes « à risques » de nos modes de vie. Alors, il est bon de se rappeler quelques recommandations essentielles avant d'aborder la prochaine période des vacances.

C'est avec l'objectif de montrer aux citoyens combien notre santé est un « capital unique » que le centre hospitalier Jacques-Bouchard de Saint-Yrieix, a mis en place un programme multipartenarial de prévention et de promotion de la santé. Elaboré en direction de la population des cantons du sud de la Haute-Vienne et de l'ouest de la Corrèze, ce programme associe la Mutualité française Limousin et la Ligue contre le Cancer.

## Des chiffres qui parlent d'eux-mêmes

Jeudi après-midi, un stand-chapiteau avait été dressé sur le parking du supermarché Casino à Saint-Yrieix, afin d'informer le public de ces « recommandations » de santé si importantes. Quand on sait, par exemple, que le tabac provoque en France chaque année, la mort de



**RAPPEL.** Les animatrices de la journée, Jeanine Masle, Stéphanie Boutant et Fabienne Ventenat ont fait un rappel des recommandations.

73.000 personnes, cela peut convaincre de s'intéresser à ces questions de santé. « Une ville telle que Limoges qui disparaîtrait tous les deux ans » remarquent les animatrices de la journée. D'ailleurs, une récente étude de l'observatoire régional de la Santé atteste qu'en Limousin, il existe 20 % de fumeurs chez les plus de 18 ans, dont 15 % au quotidien. De même, 11 % des adultes sont des con-

sommateurs quotidiens d'alcool, avec de surcroît une forte augmentation de consommateurs qui sont occasionnels... mais de plus en plus fréquents, particulièrement chez les jeunes, les filles notamment. Plus de 46 % des personnes sont en surcharge pondérale. Enfin, et en complément de ces données non équivoques, il apparaît une nette prédominance masculine,

dès 50 ans, de pathologies cardio-vasculaire en lien potentiel avec l'hygiène de vie. A côté de cela, 35 % des personnes sont des consommatrices d'anxiolytiques ou d'antidépresseurs. « C'est grave docteur ? » Pour les spécialistes présentes au stand d'information, Fabienne Ventenat et Stéphanie Boutant de La Mutualité française, et Jeanine Masle, de la Ligue contre le Cancer, « il vaut mieux connaî-

tre ces chiffres car nous devons prendre conscience que notre patrimoine de santé est quelque chose de précieux et qu'il est nécessaire de l'entretenir ». « Il faut agir sur l'environnement, en particulier sur celui des enfants afin de les éduquer à la santé » plaident-elles de concert.

## « Eduquer les enfants à la santé »

Toutes trois mettent en avant la nécessité, par exemple, d'accomplir une activité physique quotidienne d'une heure chez les jeunes, et au minimum, une demi-heure chez les adultes ». Alors, finalement, lorsqu'on dit faire les choses au « pas de course », cela deviendrait-il salutaire ? « Oui, mais sans que cela devienne stressant ». « Si les recommandations quant à la nutrition commencent à devenir connues, celles concernant l'activité physique le sont moins », reconnaît Fabienne Ventenat ». « Des actions comme celle-ci n'ont hélas qu'un impact relatif, c'est pour cela que nous inscrivons nos actions dans la durée » assurent les animatrices de la journée. Monsieur de La Fontaine avait-il bien raison : « Rien ne sert de courir... » ? A moins que la morale à retenir soit de « ménager sa monture » ? ■