

# Perdre pour gagner !

Retrouver la santé en associant sport d'endurance et perte de poids, tel est le challenge de l'Association nationale Sports et médecine initié par le docteur Jean-Philippe Courtade en 1995. Et ça marche.


**I**ls s'appellent Roger, Brigitte, Jean-Raymond, Jacqueline, Olivier... Comme une bonne soixantaine de personnes du Limousin, en 6 mois, leur vie a changé du tout au tout. Pour certains, cela avait commencé tout jeune, pour d'autres, ils s'étaient accumulés au fil des ans jusqu'à rendre les gestes quotidiens parfois difficiles à effectuer. "Ils", ce sont les kilos. Non pas les petits bourrelets sympathiques propres à chacun que le monde de la mode et de la publicité s'évertue à gommer méticuleusement en retouchant les photographies des mannequins, mais des kilos qui handicapent la santé, le moral et la vie. Des kilos que l'on nomme surcharge pondérale Jean-Philippe Courtade, médecin du sport, est persuadé que jouer au yo-yo avec son poids, effet fréquent des régimes, n'est pas une solution. Et l'on ne peut passer sa vie à se priver : *"Les erreurs diététiques, explique-t-il, ne suffisent pas à expliquer la surcharge pondérale. On mange trop ou mal à cause d'une situation, d'une profession, d'un stress ou tout simplement par habitude."* Avec d'autres professionnels de santé, il crée donc une association et un programme alliant l'activité physique comme thérapie et l'éducation nutritionnelle. L'association nationale Sports et médecine et les stages "Perdre pour gagner" sont nés.



Avec les stages "perdre ou gagner", les premiers pas d'une nouvelle vie

Tout commence en 1995 avec un petit groupe de 7 personnes, prêtes à s'engager pour 6 mois. Le principe de base est simple : en réveillant le corps et en agissant sur la sédentarité avec la reprise d'activités physiques en petits groupes, on rétablit la confiance en soi, le dialogue avec autrui et le plaisir de manger. Le travail physique est effectué en évo-

luant progressivement de la marche vers le jogging et les participants d'un dernier stage ont même participé au marathon de Figeac ! Impensable pour des personnes qui, quelques mois plutôt, frôlaient ou dépassaient les 100 kg sur la balance. Car si la surcharge pondérale entraîne une gêne dans les gestes de la vie, dans le regard que l'on porte



sur soi ou vis-à-vis du regard des autres, elle porte aussi gravement préjudice à la santé : aggravation du risque cardio-vasculaire, des maladies métaboliques telles que le diabète, asthme, mal de dos, etc. Il est aujourd'hui largement prouvé l'intérêt de l'activité physique régulière et elle est ici employée comme outil thérapeutique psychologique et physiologique.

#### **Perdre pour gagner**

Le programme des stages "Perdre pour gagner" est conçu pour améliorer la fonction cardio-respiratoire, responsable des échanges énergétiques ; restaurer et tonifier le capital musculaire, responsable de la dépense énergétique ; entraîner une perte de poids et restaurer la confiance en soi. En parvenant à ces trois objectifs, la silhouette s'affine et la capacité physique augmente. Mais, seul un travail de longue durée peut induire ces changements. Ainsi, le stage se déroule sur 6 mois avec une progression personnalisée sur 10 niveaux. Cette année, ce sont 78 personnes entre 20 et 62 ans qui ont participé à ce programme. Tous présentaient des problèmes de poids avec des surcharges pondérales entre 10 et 30 kg et point important, rien ne les prédisposait à courir, bien au contraire. Leur aversion pour le footing était même leur point commun.

L'organisation du stage est orchestrée avec précision : 3 séances d'une heure par semaine. Les premiers temps, le groupe débute par de la marche et les efforts suivants sont adaptés aux progrès de chacun. Sans oublier tous les conseils de prévention pour éviter de réveiller les pathologies pré-existantes (lombalgie, sciatique, arthrose, etc.).

#### **Equilibre**

En complément des stages "Perdre pour gagner", l'Association nationale Sports et médecine propose plusieurs volets s'adressant à différents publics. Un programme "Equilibre" proposé à toute personne qui souhaite entretenir son capital santé ; "La Tête et les jambes" aide les seniors à redynamiser le corps et l'esprit, la vivacité mentale. Un pôle performance a également été créé avec des programmes "Coatch", "Pro-coatch" et Elite. Ce pôle essaie d'apporter des réponses dans le domaine de l'évaluation de l'aptitude physique, la formation de l'encadrement sportif et la création d'outils appliqués.

Toute jeune structure, l'Association nationale Sports et médecine déborde de projets et de réussite pour ceux déjà en cours. Retrouver la santé en se réconciliant avec son corps, n'est-ce pas là un beau cadeau que chacun peut se faire en vivant dans la ville "la plus sportive de France".

*M.E.*

### **Association nationale sports et médecine**

4 bis, rue Jules Vialle, 19100 Brive. Tel : 05-55-24-20-78

email : ansem@club-internet.fr

Début des stages en octobre et en janvier. Inscriptions en septembre pour le stage d'octobre.