

# Quand le sport vaut tous les régimes

*Depuis plus de sept ans, l'antenne corrézienne de l'ANSEM, Association nationale sports et médecine, basée à Brive, accueille des personnes qui souhaitent perdre du poids. Pas de régime miracle au programme, seulement des activités physiques.*

**P**ROMOUVOIR l'activité physique à des fins de santé. Voilà le but poursuivi par le docteur Jean-Philippe Courtade depuis qu'il a créé la structure corrézienne de l'ANSEM (Association nationale sports et médecine).

C'était il y a sept ou huit ans. A l'époque, il avait le sentiment que l'on ne disposait pas des bons outils, médicalement parlant, pour lutter contre l'obésité. Il s'est donc attaché à la promotion du sport-santé.

L'association est départementale et déborde sur la Haute-Vienne. Directeur du pôle santé au sein de la structure, Jean-Philippe Courtade s'est battu pour obtenir la reconnaissance de ses pairs. « Il a fallu amadouer le monde médical, reconnaître-le. Aujourd'hui, nous travaillons en complémentarité avec des médecins, des pédiatres, le CHU de Limoges ».

Une diététicienne et des éducateurs sportifs encadrent également la structure départementale basée à Brive. Pour prouver le bien-fondé de l'association, le docteur briviste cite tous jours en exemple ces sept patients âgés d'une trentaine d'années qui au bout de six mois couraient un semi-marathon et au bout d'un an le marathon de Figeac. « Le corps va là où on l'amène » pourrait être la morale de cette histoire vraie.

130 personnes en quatre ans ont été pris en charge

par l'ANSEM. Aujourd'hui, une centaine de personnes sont réparties dans les trois groupes de travail. « Perdre pour gagner » s'adresse aux adultes.

Au programme, de la marche, pour commencer, puis une évolution naturelle vers le jogging. « C'est le principe de l'entraînement, explique Jean-Philippe Courtade.

Seul un travail de longue durée peut induire des changements durables ». Les adhérents signent donc un contrat d'objectif renouvelable tous les quatre mois.

## ENFANTS ET SENIORS

Pour les enfants, la durée du programme est de douze mois. La section « Roller kid » a vu le jour il y a deux ans. Elle est prise en charge par la caisse primaire d'assurance maladie alors que la démarche adulte ne reçoit que des subventions.

Pour les jeunes, le roller permet une activité physique tout en gardant un côté ludique. Avec l'organisation de matches de roller hockey, l'engagement et la combativité sont aussi de la partie.

« Un enfant doit rêver, s'exclame Jean-Philippe Courtade. Il n'est pas question d'être résigné à dix ans ». Le médecin fait allusion à l'aspect psychologique de l'obésité. « Au travers de l'activité physique, nous jouons sur cet aspect. En fonctionnant par groupe,

l'émulation qui se crée permet de combler le besoin d'être soutenu et crée un mieux être ».

Après une pause pendant les vacances, l'ANSEM a repris ses activités. Une quarantaine d'adultes se retrouvent dans l'atelier « Perdre pour gagner », avec une dizaine d'heures de travail par semaine au programme.

a section « Roller kid » accueille 38 enfants à raison de deux heures hebdomadaires.

Il existe aussi un groupe de seniors qui fait du sport tous les matins. « Le 3<sup>e</sup> âge aussi peut pratiquer une activité physique, affirme Jean-Philippe Courtade. Le doyen de l'atelier a 87 ans et il en redemande ».

Pour tous renseignements, contacter l'Association nationale sports et médecine, 4 bis, rue Jules-Vialle, 19100 Brive-la-Gaillarde. Téléphone et fax : 05.55.24.20.78. E-mail : ansem@club-internet.fr

**L'Association nationale sports et médecine prône l'activité physique comme le meilleur moyen de perdre du poids.**

