

Les bienfaits de la marche nordique sur le système respiratoire

Santé. La pratique d'une activité sportive permet de maintenir la condition physique des personnes âgées malades.

Christine Estero, conseillère municipale (Lutte ouvrière) chargée de la Santé et Christine Cochet (conseillère municipale au Handicap) ont proposé, jeudi, une réflexion sur les bienfaits de l'activité physique pour les personnes âgées souffrant de maladies invalidantes.

Une relation forte entre muscles et respiration

Plus d'une trentaine de personnes se sont retrouvées autour de la table de la salle du conseil de l'hôtel de ville, jeudi après-midi, lors d'une réunion de la commission extra-municipale sur le handicap (Comucap). Le docteur Michèle Germain chef du service Exploration fonctionnelle respiratoire de l'hôpi-

tal de la Croix-Rousse s'est lancé dans un exposé, agrémenté de photos et de graphiques. Elle a démontré, en termes simples, la relation entre la respiration et les mouvements musculaires. Une maladie chronique entraîne une difficulté de respiration, dyspnée, qui va limiter l'effort et provoquer une augmentation de la dyspnée. Au-dessous d'un seuil de décompensation la personne perd son autonomie. Une solution pour éviter de passer sous ce seuil est la pratique d'activité physique en milieu médical, en groupe pour le côté festif.

L'intérêt de la marche nordique (avec des cannes) est de développer les muscles des bras et des jambes. Il faut en faire trois fois par semaine en évitant d'arrêter : une semaine d'arrêt entraînant trois semaines de reprise. Jean-Louis Perrin, pré-



■ Vingt-cinq places seront proposées pour chacune des séances d'essai de marche nordique. Photo Lucie Friaux.

sident de la Fédération française d'athlétisme (section marche nordique) Vénissieux-Feyzin et Muriel, coach marche nordique, en expliquent le fonctionnement et l'organisation d'une séance. Bernard Faucon, directeur des Sports de la ville propose huit séances

d'essai avec l'AFA avec un souci de pérenniser cette activité. ■ Le premier rendez-vous est fixé au 26 octobre, à 15 heures, au parc Victor-Basch. Inscription en mairie au service des sports 04 72 09 20 20. Cette période d'essai est prise en charge par la Ville.

Témoignage

Au cours de cette Comucap, Alain Rolland, atteint d'un BPCO (broncho-pneumopathie chronique obstructive) depuis dix ans est traité dans le service d'exploration fonctionnelle respiratoire du docteur Michèle Germain, depuis cette époque. Le diamètre de ses bronches a diminué et une inflammation permanente, avec production de mucus, a réduit ses activités sportives de manière importante. En 2003, il se retrouve dans un fauteuil. En 2004, grâce à un stage, il remonte la pente. Une fois par an, dans un centre de rééducation de la Drôme, il fait une cure pour se retaper. C'est lui qui a proposé à Christine Estero et Christine Cochet le thème de cette dernière rencontre de la Comucap et la participation de Michèle Germain, à qui il adresse ses plus vifs remerciements. Tous les jours, avec son chien, il fait les 10 000 pas recommandés pour le bon entretien de son système respiratoire.