

La Presse
de Gray

est habilitée
à publier les

annonces légales

de tout

le département

Tél. 03 84 65 67 67

Fax 03 84 65 67 66

Le sport comme remède

L'activité physique rime avec la santé. Un constat évident détaillé vendredi, lors d'une conférence qui a mis en exergue un plan régional de santé à l'échelle du bassin graylois.



Représentants des clubs sportifs, élus et techniciens étaient invités.



Thomas Clément, directeur de la DDCCSP, Jean-Luc Grillon, médecin-conseil jeunesse et sport.

VELESMES-EHEVANNE
Vendredi 14 juillet
VIDE-GRENIERS

de 8h à 18h - Place de l'Eglise
2€ le ml - Buffet et buvette
06.07.98.60.12 / 06.30.40.50.81

ARGILLIÈRES
VIDE-GRENIERS de l'ACCA
Dimanche 30 juillet

Entrée et emplacement gratuits
Buvette - Restauration
06.82.18.81.75 / 06.42.45.30.57

FRANCCOURT - 06 08 55 61 75
Guinguette de l'Egayoir
THE DANSANT
Dimanche 16 juillet
avec Bruno en Duo

L'inactivité physique est la première cause de mortalité évitable dans le monde avec 5,3 millions de décès par an, soit moins que le tabac qui tue 5,1 millions d'humains par an... Un constat édifiant que le docteur Jean-Luc Grillon, médecin conseiller jeunesse et sport à Dijon a rappelé pour marquer les esprits. Les chiffres parlent encore deux-mêmes : la réduction de l'incidence du diabète de 50 % par l'activité physique chez le patient intolérant au glucose ou encore une baisse de 25 % du risque de cancer du sein chez la femme active par rapport aux femmes les moins actives... Bref, on l'aura compris, le sport santé a un rôle vital à

jouer. Son cadre ? Le Plan régional sport santé bien-être en train d'être mis en œuvre sur le bassin graylois. Dispositif que Jérémie Garric, conseiller départemental à la Direction sociale et de la protection des populations (DDCCSP), est venu présenter vendredi soir en salle communale de la commune de Val de Gray. Face à lui, un public malheureusement trop clairsemé de responsables de clubs sportifs locaux, un représentant des mé-

decins et une poignée d'élus du Pays Graylois. L'idée était ici de sensibiliser, en incitant chaque club à mettre en place un créneau pour le sport-santé. « Une pratique de 30 minutes, cinq fois par semaine », a recommandé Jérémie Garric. Et d'encourager, illustrant ses propos par la photo d'un bébé prêt à porter des haltères, « Le sport santé est à l'état d'embryon, alors un peu d'ambition ! ». Le spécialiste a détaillé les deux niveaux, à savoir le sport bien-être qui exclut la compétition, et le sport sur or-

Un
creneau
sport-santé
pour les clubs
locaux ?

domnance qui découle de la loi santé 2016. Ainsi, les médecins peuvent prescrire en cas d'affection longue durée comme le diabète. Une hygiène de vie à laquelle adhère totalement Gilles Charton, médecin du sport graylois incontournable sur le secteur, qui guide ses patients vers ce « remède ». « Le sport est un enjeu de santé publique et de modèle économique, soit on arrive à le structurer à partir d'un réseau fédéral, soit on n'y arrive pas et d'autres vont prendre la place », a résumé François Fourreau, nouveau président du comité départemental olympique et sportif. Pour sa part, le directeur de l'Agence régionale de santé (ARS), rejoint dans ses

propos par le président du Pays Graylois, Frédéric Henning, a apprécié que les premières actions de ce dispositif sport santé soient faites sur le Pays Graylois. Pour coller justement à la Charte nationale nutrition santé signée en 2015 avec la municipalité de Gray, et au nouveau Contrat local de santé. « On y croit, c'est une belle opportunité de rendre notre société encore plus inclusive, plus solidaire », a-t-il souligné. En attendant, au moins deux autres réunions, fin septembre, devraient réunir dans un premier temps les sportifs du bassin, et dans un second temps le corps médical. Gageons qu'ils trouveront un terrain d'entente !

SOPHIE OUVINE (LCP)