

# Flash Rando Santé®

édito

## Meilleurs Vœux 2018 !

Je vous souhaite une année :  
VERTE comme une prairie sans pesticide,  
BLANCHE comme une neige sans déchet,  
ROSE comme un nuage sans orage,  
PURE comme un air sans pollution,  
BLEUE comme une rivière sans perturbateur endocrinien,  
JAUNE comme un soleil sans canicule.

Je vous souhaite une année de RANDOS en bonne SANTÉ, dans une nature préservée !

**Dr Catherine Kabani**  
Médecin fédéral



## Après la Rando Santé, la Marche Nordique Santé

Vous êtes nombreux à la proposer à vos adhérents dans le cadre d'activités adaptées ou douces.

Cette pratique n'est pas encore codifiée, mais la commission médicale et quelques techniciens Marche Nordique travailleront en 2018 pour déterminer les caractéristiques, les recommandations et les règles de cette pratique à la FFRandonnée, afin de permettre sa présence dans le Médicosport : le « Vidal » du sport édité par le Comité national olympique, auquel se réfèrent les médecins pour conseiller et orienter leurs patients vers une activité physique ou sportive.

Parallèlement, dans le cadre du projet cursus animateurs 2018, un module spécifique santé sera créé et accessible pour l'ensemble des nouveaux brevetés.

Pour le moment, un conseil pour les animateurs Marche Nordique souhaitant créer une offre santé : suivez le stage rando santé®.

## La commission médicale a besoin de vos témoignages pour mettre en place la marche nordique santé

Faites la synthèse de votre expérience en détaillant toutefois : temps, dénivelé, distance, temps de pause, temps d'échauffement et d'étirements, etc. Avez-vous eu des incidents ? Quel est le ressenti de vos pratiquants ?

Envoyez-nous le tout à : [medical@ffrandonnee.fr](mailto:medical@ffrandonnee.fr)

Un grand merci pour votre indispensable collaboration.

*Dr Catherine Kabani, médecin fédéral*

## Formations Rando Santé

**Occitanie** : Anduze (30) - 27/28 janvier

**Bourgogne Franche Comté** : Vuillafans (25) - 3/4 mars

**Auvergne Rhône Alpes** : Bellerive sur Allier (03) - 3/4 mars

**Auvergne Rhône Alpes** : Vogue (07) - 17/18 mars

**Provence Alpes Côte d'Azur** : La Londe les maures (83) - 7/8 avril

**Ile de France** : Paris 15<sup>ème</sup> (75) - 12/13 avril

**Bretagne** : Saint Briec (22) - 21/22 avril

**Centre Val de Loire** : Blois (41) - 21/22 avril

## Renseignements et Inscriptions

## Les Chiffres du mois

276 clubs  
labellisés

1352  
animateurs  
formés



**Qui, en regardant cette photo, croirait que nous sommes en Rando Santé® ?**

Vu les prévisions météo, j'avais décidé d'annuler la sortie. Certains m'avaient signalé leur absence (justifiée). Grande surprise au point de rendez - où je rends toujours pour ceux qui n'auraient pas reçu mes messages - il y avait des marcheurs (accros). Une seule personne avait un souci de hanche et une autre en rééducation d'une opération de genoux, à qui j'ai conseillé diplomatiquement de ne pas faire la sortie : au final elles m'ont dit ne pas souhaiter venir... Elles se sont appropriées ma « décision » !

Pour les autres, j'ai changé la destination et la durée de la sortie. Nous sommes allés admirer quelques canards, entre autres buts, dans un jardin public. Au final tout le monde (moi compris) était ravi d'être sortis sous la neige. Les Rando-Santeurs m'ont remercié de les avoir entraînés à faire ce qu'ils ne faisaient plus ou n'auraient pas fait seuls.

*PHILIPPE GILLET, AMO Rando Val de Mer 41*



**Semaine exceptionnelle en Normandie pour le groupe Rando Santé® de l'ARVAL (OISE)**

« Le matin, randonnée près des plages du débarquement et visites culturelles l'après-midi.

Soleil, mer bleue, sérénité des paysages malgré des lieux chargés d'histoire, mais le soir « ambiance de feu » !  
 Merci Marie Claude et Jean Claude (animateur) pour la préparation et l'organisation parfaite du séjour. »

*Photo et texte de Claudine Boutté, présidente ARVAL (Choisy au Bac OISE)*

### Le groupe Rando Santé® des Randonneurs Craurois participe aux 20 ans du Parc Naturel du Verdon

Le Parc naturel régional du Verdon et les collectivités partenaires dont la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur, les conseils départementaux en charge du Plan départemental d'itinéraires et de randonnées et les collectivités locales (communes, intercommunalités, agglomérations) agissent de concert pour construire un réseau d'itinérance pédestre. Pour chaque projet d'itinérance, un temps d'inauguration est prévu pour permettre aux habitants de s'approprier l'offre.

Chaque itinéraire répond à l'appellation « **Tours du Verdon** ». Le tour du lac d'Esparron à pied relie les communes de Gréoux-les-Bains, Saint-Martin-de-Brômes, Esparron-de-Verdon, Quinson, Saint-Julien-le-Montagnier. Il constituera un séjour de 3 à 4 jours sur un itinéraire d'environ 70 km, et positionnera le territoire sur les marchés touristiques de l'itinérance, favorables à une fréquentation sur les ailes de saison. Son inauguration a été un temps fort des 20 ans du Parc. Ce moment, placé sous le signe de la convivialité, a eu lieu à la maison du garde du canal, propriété de la Société du Canal de Provence.

**CARUSO S. Giovanni**  
Président des Randonneurs Craurois



### Rando Santé® en Rhône-Métropole de Lyon : une mise en œuvre prometteuse !

Après avoir constitué une équipe, sensibilisé des clubs fédérés et mis en place une formation locale, le résultat est là : plusieurs clubs se sont labellisés. D'autres sont en cours. La dynamique est lancée ; à terme un maillage de clubs labellisés « Rando Santé® » sera « visible » au sein de notre département.

Preuve que la démarche a un réel sens, le rapprochement s'est naturellement opéré avec les Hospices Civils de Lyon et leur « Centre Intégré de l'Obésité ». Les motivations conjointes ont abouti à la signature d'un partenariat visant à optimiser les parcours de soins.

Cet accord prévoit l'**intervention hebdomadaire auprès de patients hospitalisés** en service d'endocrinologie, d'un Animateur Rando Santé®.

Les objectifs étant de :

- Dispenser une séance d'activité physique,
- Sensibiliser les patients aux bienfaits de la Randonnée Pédestre,
- Assurer une continuité entre l'Hôpital et la ville.

Les séances ont débuté en mai 2017.

Notre objectif, outre l'animation d'une petite randonnée avec son ouverture vers l'environnement nature et la convivialité qui entoure cette pratique, sera de montrer l'engagement de notre Fédération et de ses antennes locales. Les clubs et associations, actifs en Rando Santé® et rando douce, aptes à accueillir ces potentiels futurs adhérents seront ainsi mis en avant dans notre département et notre région.

**Pierre AUDINET** Référent Rando Santé®  
Rhône - Métropole de Lyon

## Prévention - Santé

### On vous a roulé dans la farine !

C'est ce que pourraient penser les patients à qui l'on a interdit le gras sous toutes ses formes. Une [méta-analyse écossaise](#) a jeté un froid dans le discours des censeurs de vos menus. En rassemblant les résultats de 7 études qui ont servi à édicter les règles médicales de consommation des lipides, les auteurs montrent qu'en fait le risque de décès n'est pas corrélé à la quantité de gras consommé ; les résultats ne sont pas statistiquement significatifs. Du coup leur conclusion a un drôle de goût : les recommandations diététiques actuelles ne sont pas fondées sur la science, *not evidence based, of course !*

Qu'on n'en déduise pas qu'on peut bâfrer en toute impunité ; la bonne vie passe par la bonne alimentation. En conséquence une petite visite s'impose par le site Ciqual de l'ANSES mis à jour récemment, qui détaille la nature de nos aliments : <https://ciqual.anses.fr>

### Guérir du diabète gras (type 2) c'est possible

Dans l'étude [DIRECT](#), les médecins ont fait énergiquement maigrir un groupe de diabétiques obèses ou en surpoids durant un an. A ce terme 26% des patients avaient perdu 15 kg et plus. Surtout 46% n'étaient plus diabétiques. Adios les médicaments, bonjour la vie sans ordonnance ! Plus l'amaigrissement est important plus les chances de guérison sont grands. Si l'alimentation optimale est le fond de l'affaire, l'activité physique fait bien sûr partie des moyens d'obtenir et de stabiliser ce nouveau poids sans diabète.

### Autosatisfaction ?!

Selon l'OCDE et son rapport du 10 novembre 2017, l'espérance de vie en France atteint 82,4 ans, au-dessus de la moyenne (80,6 ans). Ce dont s'est félicitée la ministre de la Santé Agnès Buzyn qui remarque que seuls 7% des dépenses en santé en France reviennent à la charge des patients. Elle ajoute :

« La haute qualité des soins dans notre pays est démontrée notamment par le taux de survie au cancer du côlon (63,7%, contre 62,8% en moyenne dans l'OCDE) et le faible taux de mortalité par crise cardiaque (39 pour 100.000 habitants contre 112 pour l'OCDE). »

N'est-ce pas un peu grâce à la Rando Santé ? (Si, si, si...)

### Jeûne et cancer : L'INCa publie son avis

Une [fiche Repères](#), publiée par l'Institut national du Cancer (INCa) sur les régimes restrictifs, le jeûne contre le cancer, met en garde contre l'excès d'enthousiasme. Il faut raison garder. Cette lecture permet de se faire une idée et de parler aux aficionados avec des arguments pesés.

### S'instruire en diététique

Voici un [article sur l'alimentation](#), destiné aux pros de santé mais très bien écrit. N'ayez pas peur de le lire, il ne mord pas.

« Les besoins énergétiques des personnes âgées en bonne santé sont comparables à ceux de l'adulte. Ce n'est pas parce qu'une personne vieillit qu'elle doit manger moins. Les apports nutritionnels conseillés sont estimés à 36 kcal/kg/j et à 1 g/kg/j de protéines chez la personne âgée en bonne santé. C'est le prix à payer pour sauvegarder la compétence immunitaire et la masse musculaire. »

« La pratique sportive habituelle n'impose pas de modification fondamentale aux principes de l'équilibre alimentaire. Globalement, les apports énergétiques adaptés au niveau des dépenses sont apportés par une alimentation équilibrée et diversifiée sous forme de repas et de collations en majorant l'apport glucidique. »