marie france

Date : 25/02/2015
Heure : 22:42:03
Journaliste : Florine Cauchie

www.mariefrance.fr
Pays : France
Dynamisme : 15

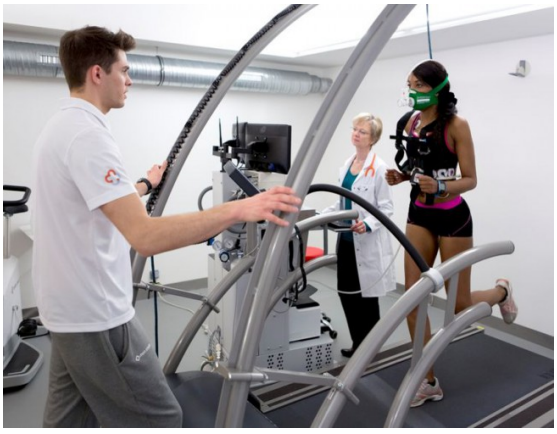
Visualiser l'article

Quand le sport remplace les médicaments

Cancer, infarctus, AVC, diabète, myopathies… toutes ces maladies peuvent être évitées avec une pratique sportive régulière.

Les Français sont les champions européens en matière de consommation de médicaments : en moyenne neuf comprimés par ordonnance ! Le paradoxe, c'est que de nombreuses maladies qui sont soignées à grand renfort de pilules pourraient tout simplement l'être avec une pratique sportive régulière. D'ailleurs, aujourd'hui, il est de plus en plus largement admis que nous serions malades de notre inactivité physique puisque le trop fort déséquilibre entre la masse graisseuse et le muscle est délétère pour le bon fonctionnement d'un grand nombre de nos organes.

Pour se soigner grâce au sport, Mon Stade est un complexe médico-sportif soutenu par l'Agence Régionale de Santé (ARS). Dans ce centre, tout est mis en oeuvre pour que les personnes atteintes de maladies chroniques puissent se soigner grâce à l'activité physique. Il peut aussi être un outil préventif pour des pathologies telles que le diabète, les accidents cardiovasculaires ou les cancers.



Comment ça marche ?

L'efficacité de l'activité physique a été testée comme un médicament lambda. Dans le cas précis de la mucoviscidose, le sport pratiqué régulièrement est le seul médicament efficace pour prolonger l'espérance de vie. L'offre de Mon Stade est validée par la communauté médicale comme une thérapie non médicamenteuse.

L'objectif est de renvoyer les patients à une pratique sportive autonome. Autrement dit, le complexe médico-sportif apprend des exercices simples et efficaces à refaire chez soi, sans la nécessité d'être aidé d'une grosse machine.

Mon Stade promeut le sport comme moyen de prévention de nombreuses maladies chroniques. Le but n'est pas de perdre du poids, mais bien de transformer la graisse viscérale en muscle et diminuer ainsi le risque de tomber malade.

Les étapes d'une inscription à Mon Stade :

Tous droits réservés à l'éditeur

un bilan complet de la condition physique du patient
un plan d'exercice personnalisé et différent pour chaque semaine
un stage de 13 semaines : 1h30 de sport, trois fois par semaines.
Puis un suivi à distance durant un an
contact.adherents@monstade.fr

1 rue Elsa Morante
75013 Paris

Le programme de préparation physique se répartit sur 3 mois avec 39 séances prévues. Chaque séance coûte en moyenne 40€.

Tous droits réservés à l'éditeur