

## Prêts pour la marche nordique ?

Autre initiative de terrain : le projet « Marche nordique » qui a été initié par le Réseau Santé Diabète Bruxelles en 2012-2013 dans les Marolles.

*« La marche nordique est une marche où on va utiliser des bâtons, explique Sébastien d'Alguerre, promoteur/coach de l'activité physique au Réseau Santé Diabète Bruxelles. Il s'agit d'une activité qui a été inventée dans les années 1990 en Finlande, principalement pour les athlètes de ski de fond. En fin de saison, ces derniers continuaient généralement à s'entraîner pour garder un cardio performant. Leur est venue l'idée de pratiquer une activité qui fasse travailler les mêmes chaînes musculaires que lors des compétitions. »* C'est ainsi que le ski à roulettes et la marche avec des bâtons ont été inventés.

*« Quand on marche sans bâton, on utilise 50% des muscles, principalement les cuisses, les ischio-jambiers, poursuit Sébastien d'Alguerre. En marche nordique, pour peu qu'on applique correctement la technique qui est particulière, on arrive à utiliser entre 70 et 80% de ses muscles. On va également développer les chaînes musculaires supérieures, le cœur aussi va travailler un peu plus. »* Un cœur plus musclé permet en effet de pratiquer une activité physique plus longtemps et d'avoir une récupération plus rapide. On est moins vite essoufflé en cas d'effort.

## Le lien entre activité physique et démarches communautaires en santé

La marche nordique figure parmi les nombreuses activités proposées par le Réseau Santé Diabète Bruxelles<sup>1</sup> (voir encadré). Celui-ci a été créé en 2004 à l'initiative des médecins de la Maison Médicale des Marolles, dans un quartier où d'autres intervenants médico-sociaux étaient de plus en plus préoccupés par le diabète de type II qu'ils rencontraient chez de nombreux patients.

Le diabète de type II est une maladie grave qui touche à de multiples facettes de la vie quotidienne comme l'alimentation, l'activité physique, et la prise en charge médicale. Elle touche également aux modes de vie et nécessite donc un suivi pluridisciplinaire, la participation du patient et de son entourage et une éducation élargie à la santé dans son ensemble. La maladie s'inscrit dans un quartier précarisé qui complexifie la prise en charge<sup>2</sup>.

### Encadré

<sup>1</sup> Un *Agenda Santé* reprenant toutes les activités et projets proposés par les partenaires du réseau est publié tous les mois. Il est aussi disponible en ligne, sur <http://reseausantediabete.be/agenda-sante/>.

<sup>2</sup> « Origines - Un peu d'histoire... », sur <http://reseausantediabete.be/rsd/origines/>.

## Un réseau au service des habitants

Face à la récurrence de la maladie, les intervenants médico-sociaux ont considéré qu'il était pertinent de créer un réseau rassemblant différents professionnels du centre de Bruxelles qui travaillent en synergie<sup>3</sup>. Le réseau regroupe actuellement onze partenaires, principalement actifs dans les Marolles, mais pas uniquement<sup>4</sup>.

Le réseau axe ses efforts sur deux volets. Un volet ambulatoire via des consultations sur les aspects diététiques (l'alimentation) dans les maisons médicales partenaires. Il y a également des séances de coaching proposées par les médecins des maisons médicales partenaires. En 2012, grâce au réseau, le principe de « Sport sur ordonnance » a vu le jour. Le réseau travaille également avec le CHU Saint-Pierre, notamment avec le Service d'endocrinologie. Par une convention, le CHU met également à disposition du réseau une salle de remise en forme sur le site César de Paepe. Le second volet est la promotion de la santé : ateliers cuisine, formations, groupes de paroles, activités physiques (marches, yoga, vélo, natation, gym, etc.)(Voir l'Agenda Santé)

A travers ses projets, le réseau poursuit plusieurs objectifs : l'amélioration de la santé qui passe par la prévention, une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique régulière. Comme autres objectifs, on peut aussi citer la participation, l'autonomie, la création du lien social.

Comme l'indique le coach de l'activité physique : « *Nous travaillons autant le volet ambulatoire que le volet promotion de la santé. Les deux sont vraiment imbriqués et s'associent extrêmement bien, l'un amenant l'autre. Nous sommes face à une population extrêmement précarisée, qui n'a pas forcément les moyens d'avoir un accès à l'activité physique ou de s'inscrire dans une salle de sport* ». Le coaching proposé se traduit en un travail sur des objectifs avec des questions de ce type : « En quoi est-ce important pour vous de pratiquer une activité physique ? Dans six, sept mois, si vous avez récupéré une bonne condition physique, que pourriez-vous faire que vous ne pouvez pas faire actuellement ? ».

## En pratique

La marche nordique a lieu tous les jeudis matin et se pratique habituellement dans le parc Duden (Forest), un lieu assez vallonné qui se prête particulièrement bien à cette activité. Le groupe est généralement composé de sept à huit personnes. Il est mixte, avec peut-

---

<sup>3</sup> Idem.

<sup>4</sup> Les partenaires du Réseau Santé Diabète Bruxelles sont : l'Épicerie Sociale Les Capucines, le Centre de Santé du Miroir, CARIA, le Comité de La Samaritaine, Cultures&Santé, L'Entr'Aide des Marolles, la Fédération des Services Sociaux, la Maison Médicale Enseignement, la Maison Médicale des Marolles, Nativitas, Les Pissenlits.

être une sur-représentation féminine. La moyenne d'âge est d'environ 45 ans, mais il n'est pas rare d'y voir aussi des seniors (65 ans +) et des jeunes de l'association Le 8<sup>ème</sup> jour (18-22 ans).

Comme toutes les activités proposées par le réseau, la marche nordique est gratuite. Des bâtons pour la marche sont disponibles auprès du réseau et pour ce qui est de l'équipement de bonnes chaussures de marche et des vêtements confortables font l'affaire, pas besoin de plus. Un patient d'une maison médicale, autrefois suivi en coaching, est devenu une personne relais qui prend en charge le groupe quand le coach Sébastien d'Algerre n'est pas présent.

*« La marche nordique est une activité qui a un impact réel sur la santé, tant au niveau physique que cognitif. »*

**Anoutcha Lualaba Lekede**

**Pour plus d'infos :**

- « La marche nordique »

Le Réseau Santé Diabète Bruxelles

Sébastien d'Algerre, promoteur/coach de l'activité physique

Rue des Capucins, 30 – 1000 Bruxelles

Téléphone : 0475 44 67 92