



NOTE INFORMATION LIGUE RHÔNE ALPES d'AVIRON

Directeur publication : Alain Waché, Président de la Ligue Rhône Alpes d'Aviron
 Communication : Daniel Pédrinis, André Quoëx / Mise en page, scans : André Quoëx

SOMMAIRE

- Championnat d'Europe..... P 01
- Concours photo souvenir..... P 01
- Chpts du Monde à Karapiro..... P 02
- Licences de la ligue 2010..... P 02
- Cassis, aviron de Mer..... P 02
- Sport en Fête, au CD 69..... P 03
- Figure de l'Aviron R. Sarde..... P 03
- Inauguration Club de Sciez..... P 03
- Journée des Familles AREVA..... P 04
- Le 6000 de Macon..... P 04
- Internationaux de France..... P 04
- Randonnée de Savoie..... P 04
- Baptême de Bateaux ENAB..... P 04
- Les Sportifs vétérans..... P 05
- Protection contre le Cancer..... P 05



Manifestations d'Octobre :
 du 1er au 3 - Championnats de France à La mer
 le 2 - Détection Cadets
 le 9 - RAID multisports au Lac des Sapins
 le 10 - Régate longue distance et Chpts départementaux CD 42 / CD 26/07
 le 17 - 1ère manche Challenge JR, CD 69
 les 16/17 ou 23/24 - Match TERA à Viverone (italie)



Traditionnellement, les championnats d'Europe marque la fin de saison internationale, cette année se sont les championnats du Monde qui auront lieu fin octobre à Karapiro, (Nlle Zélande).

Un record de participation 220 équipages et 618 athlètes. 40 athlètes Français étaient engagés, avec en face d'eux les meilleurs rameurs et rameuses européens. La France revient avec 4 médailles (2 Or, 2 Bronze) une place de 4ème, une place de 5ème et 2 places de 6ème, en finale B : 1 place de 1er, 1 place de 2ème et 1 place de 3ème.

La ligue Rhône Alpes était représentée par 7 rameurs :
HPL4x : PILAT Alexandre, Meyzieu Av, DUFOUR Fabien, AUN Villefranche • **H4x** : CHABANET Benjamin et IMBERT Jean-Marie, AUN Villefranche • **HPL2-** : TILLIET Fabien, CN Annecy • **HPL 4-** : SOLFOROSI Franck, AUN Lyon et MOUTTON Nicolas, CA Thonon.



2-PL médaille d'Or et 4xPL médaille bronze

Résultats des Rhônalpins

Finale A : HPL4x, PILAT Alexandre, Meyzieu Av., DUFOUR Fabien, AUN Villefranche, 3ème • HPL2-, TILLIET Fabien, CN Annecy, 1er • HPL 4-, SOLFOROSI Franck, AUN Lyon, MOUTTON Nicolas, CA Thonon, 6ème. **Finale B** : H4x, CHABANET Benjamin, IMBERT Jean-Marie, AUN Villefranche, 3ème.

Et maintenant il faut attendre les bateaux que la direction technique désignera pour représenter la France aux Mondiaux en Nouvelle Zélande, fin Octobre début Novembre.

Stage Inter Ligues - Base de Bellecin (Jura)

Depuis plus de cinq ans est organisé dans le Jura sur la base nautique de Bellecin un stage inter ligues estival pour jeunes filles. Ce regroupement original à réuni 50 rameuses de clubs de 7 ligues sur le site de préparation des équipes de France d'aviron, permet une reprise de l'activité sportive en vue de la saison suivante en pratiquant diverses activités (Aviron en bateaux longs, Canoë Kayak, Natation, Course d'Orientalion, Beach Volley).

La ligue Rhône-Alpes d'Aviron a proposé à ce stage 7 rameuses cadettes qui ont participé au championnat Rhône-Alpes bateaux courts.
 Luc MONTIGON



Le groupe des Rhônalpins

Concours de la " Photo souvenir "



Photo prise lors d'un entraînement du 4 sans homme Français dans les années 60. Citez leurs noms et prénoms et la régata internationale de 1962 à laquelle ils ont participé.

Tirage au sort le samedi 24 Octobre à 18 h, le gagnant sera tiré au sort parmi les bonnes réponses, il recevra son prix en février 2011, lors de l'AG de la ligue Rhône Alpes d'Aviron.

Envoyez vos réponses uniquement par internet à : andre.74@free.fr avant le 23 octobre minuit.



Vous possédez de vieilles photos d'aviron, vous désirez qu'elles soient publiées, expédiez les à : andre.74@free.fr, d'avance la ligue vous remercie, elles vous seront rendues.

Championnat du Monde 2010 - Karapiro (Nouvelle Zélande)



Au moment où paraît cette note info, les noms des participants seniors femmes/hommes pour les championnats du Monde, de fin Octobre début Novembre à Karapiro, ne nous ont pas été communiqués

La ligue Rhône Alpes espère être bien représentée avec ses internationaux.

En terre australe, la ligue souhaite aux participants Français et Rhônalpins un bon championnat avec de bons résultats, accompagnés de médailles. AQ



Un arbitre Rhônalpin aux Championnats du Monde à Karapiro (Nouvelle Zélande)

2010 - Pour les championnats du Monde, qui se dérouleront à Karapiro, fin octobre, le corps arbitral de la Fédération Internationale d'Aviron a désigné ses arbitres, afin que chaque rameur défende ses chances en toute équité et impartialité sportives !

Le corps arbitral a désigné, Alain Marey, qui représentera la France. Membre de la commission nationale des arbitres, vice-président de la Ligue Rhône Alpes, membre de la Société d'Aviron Décinois, il est arbitre, depuis plus de trente ans.

La ligue Rhône Alpes lui souhaite un bon arbitrage, dans la neutralité la plus parfaite et qu'il fasse un bon séjour en terre australe. AQ

Handi-Aviron. Après leur belle performance d'ensemble (3 bateaux engagés, 3 bateaux finalistes, 1 médaille de bronze et une médaille d'argent) fin mai lors de l'étape 1 de la coupe du monde à Bled (Slovénie),

Ces trois équipages Handi-Aviron représenteront la France aux prochains championnats du monde qui aura lieu du 1 au 4 novembre 2010 à Karapiro en Nouvelle-Zélande.

Gageons que nos représentants feront tout pour se montrer digne de leur sélection.

La Délégation Handi-Aviron composée de 4 membres dont 1 de la ligue Rhône Alpes d'Aviron DANIERE Pascal (Roanne-Le Coteau AV).

Bassin de Karapiro, le départ



Pascal Danière

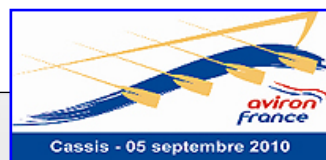
Des infos...

2010 - Licences Ligue Rhône Alpes

	Année	Garç.	Fem.	Univ.	Déc.	Scol.	TOTAL
CD Ain.....	2010	127	105	0	24	Licences Scolaires par CD, pas l'info.	256
	2009	129	76	0	28		233
CD Ardèche....	2010	25	8	0	6		39
	2009	22	11	0	2		35
CD Drôme.....	2010	257	127	0	11		395
	2009	267	120	0	22		409
CD Isère.....	2010	326	223	0	8		557
	2009	391	225	0	27		643
CD Loire.....	2010	177	82	0	47		306
	2009	174	92	0	257		523
CD Rhône.....	2010	1414	659	43	158	2274	
	2009	1409	643	46	221	2319	
CD Savoie.....	2010	405	252	104	13	774	
	2009	391	252	98	42	783	
CD Hte Savoie	2010	594	380	0	82	1056	
	2009	598	412	0	107	1117	
Ligue RA.....	2010	3325	1836	147	349	3156	5630
	2009	3381	1831	144	706	4468	6062
Ecart 2009/10.		-56	-5	-3	-357	-1312	-432

A l'analyse de ces chiffres, on constate que la ligue Rhône Alpes a perdu des licenciés. En découverte (-357), en femmes, hommes et universitaires elles sont stables. Chez les Scolaires (-1312). La ligue a enregistré toutes licences confondues (Annuelles, Universitaires, découvertes et Scolaires) (8786) en 2010 et (10530) en 2009 (soit un écart moins 1744). AQ

Aviron de Mer - CASSIS



A Cassis avait lieu le 5 septembre une manche qualificative pour le Championnat de France à la Mer, qui aura lieu à Sète, du 1 au 3 octobre. L'accueil des membres du club, aussi chaleureux d'année en année, n'a eu d'égal dans cette édition que leur sens de l'organisation. Tout s'est déroulé au mieux, de l'arrivée au départ, avec une météo fantastique !

Participation de 5 clubs de la ligue Rhône Alpes, sur un parcours d'une distance seniors et vétérans 8000 m, juniors/cadets 6000 m, dans la baie de Cassis.

Résultats des 10 bateaux engagés de la ligue : FS1x, CA Evian 3ème - FS2X, Av. Grenoblois 1ère / mixte CA Thonon/Av. Meyzieu, 2ème - FS4x+ A. Meyzieu 3ème - HS2x, Av. Meyzieu 11ème - HS4x+, mixte CA Thonon /Corbeil Essone, 1er / Av. Valentinois, 2ème / Av. Meyzieu 9ème - HVAx+ CA Thonon, 1er - FV2x A. Grenoblois 1ère. Rendez-vous à Sète en Octobre pour les Francs. AQ

SPORT EN FETE, au CD du Rhône

Une nouvelle édition à laquelle participait le CD du Rhône, pour montrer l'existence de l'aviron sur le Rhône.

Un stand de 25 m², avec une zone administrative, ont permis tout au long de cette journée de montrer aux visiteurs les aspects de notre discipline.

Un skiff était installé sur le stand, et suscitait la curiosité car le contact avec la matière est beaucoup plus parlant. Outre les nombreux essais effectués sur les 6 ergomètres par quelques 190 personnes, des renseignements ont été fournis à de nombreux badeaus présents dans ce parc de Lacroix Laval, qui de surcroît était arrosé par le soleil.

Il faut signaler que la concurrence de plusieurs manifestations sur Lyon, ont moins attiré les Lyonnais en dehors de leur ville, laissant la place aux visiteurs des communes de l'ouest Lyonnais. Il n'en demeure pas moins que notre sport attise la curiosité et que notre présence est un élément important de notre communication.

Reste à revoir toute cette potentialité dans nos clubs, et sur l'eau.
CD Aviron du Rhône



Gilles Villanova, président lors de son adisour

SCIEZ, 9^{ème} club du CD74 et 44^{ème} de la Ligue

Samedi 11 Septembre, a eu lieu l'inauguration du club « **Aviron Asso Sciez** ».

Gilles Villanova, le président était heureux d'inaugurer, le local, abritant le matériel et le ponton flambant neuf en présence de J-L Bidal, maire de Sciez, Claude Jacquier, président du Comité Départemental, André Quoëx, représentant la ligue Rhône Alpes, les représentants des clubs voisins (*Thonon, Evian et Excenevex*).

Le club qui a vu le jour, est resté dans les projets pendant une vingtaine d'années. Une réalité maintenant, avec un hangar, un ponton, les sanitaires et vestiaires sont communs avec le club de voile mitoyen. Des bateaux d'occasions, mis à disposition ou à prêt à long terme par un club Français et un Suisse et que le club remercie (deux 2x, un quatre, un 1x, de canoës et 2 ergomètres complètent le matériel). Le président du CDSA74 a promis de mettre à disposition une coque de sécurité avec son moteur.

Le club possède des licenciés et le jour de l'inauguration, il a enregistré 4 nouvelles adhésions.

Le vice-président du club est un visage connu du monde de l'aviron Français, Savoyard et Suisse, Jacques Vignon, ex président du CD74 et ex entraîneur de l'équipe Suisse d'aviron.
M. LAMONTRE (le messenger) et AQ

Une figure du monde de l'Aviron d'un club de Rhônealpins

Tous les mois sur la note info, une figure de l'Aviron de Rhône Alpes. Faire parvenir par internet à André Quoëx, «andre.free.fr» texte, photo, article de presse d'une personne de votre club qui a oeuvré pour le club et l'aviron.



René SARDA

*Ancien douanier
Passionné d'aviron
Cercle Nautique de Talloires
Médaille de Bronze Jeunesse/Sport*

Naître pyrénéen et vivre alpin. Dans sa maison à l'entrée des Granges à Talloires, tel un douanier qu'il fût, René Sarda s'inquiète, avec sa voix parfumée, du retour de sa femme partie arroser le jardin. Le couple s'y installe l'année où Marcel Balmont, ultime paysan du hameau, vend ses dernières vaches « *J'ai vendangé et porter la benette* ». Talloires a été longtemps pour moi une résidence d'été : je vivais et travaillais à Annecy, je dormais aux Granges.

Invraisemblable, ce grand père heureux, fin limier en champignons, découvre Talloires à sa retraite, en allant à la pêche plage des Quoëx ou d'Angon. Il ne court pas les bistrotts car « *il faut être deux* », avant qu'il n'avoue : « *si je n'avais pas eu le Club Nautique de Talloires, je ne serais pas venu au village* ». Alors qu'il n'a jamais fait de sport, ce passionné de rugby va passer plus de 20 ans de sa vie dans le milieu de l'aviron. Il y entre sous l'impulsion de ses fils qui fréquentent le club nautique. Les deux sec-

tions (*voile et aviron*) animées par « *coco bel oeil* », alias Pierre Balmont sont chapeautées par un « *super président* », François Bise, « *où les gueuletons remplaçaient les réunions de comité* ».

Il passera ses nuits à surveiller les planches à voile, les bateaux d'aviron, le hangar ouvert aux 4 vents, seul un toit les protégeaient. A transporter les gamins lors de régates, nettoyer le hangar et courir après les sous pour acheter du matériel : « *rien à crédit, tout par le travail* ».

« *j'ai compris que le club était sur les rails lorsque les jeunes ont pris le relais dans l'animation du club avec les Joly et que les résultats ont été positifs* » : son fils Didier sera finaliste en Championnat de France Cadet et Christian directeur sportif du club (*Aviron et voile*).

L'heure de la retraite Talloirienne sonne lorsqu'il devient président du Comité Départemental d'Aviron de Haute-Savoie. La boucle est alors bouclée pour celui qui cite volontiers le marquis de Cremadel qui signifie en occitan, « *tison de feu* ».

Contemplant la chapelle de son village de Montolu, en pays cathare, à deux pas de sa ferme natale, René esquisse une larme : il n'a rien perdu de cette force intérieure qui en a fait un bâtisseur du Talloires sportif.

Article du Dauphine Libéré et AQ



JOURNEE des FAMILLES - AREVA TRICASTIN

Dimanche 12 septembre, le comité Drôme Ardèche d'Aviron est intervenu lors de la journée des familles, proposée par AREVA Tricastin à ses 3000 salariés

Les six clubs de nos deux départements ont mobilisé une vingtaine bénévoles afin de répondre à la demande d'AREVA.

Le plan d'eau du club « **Pierrelatte** » a accueilli cette manifestation, une météo exceptionnelle, grand soleil et vent inexistant.

Une centaine de personnes ont pu ramer en bateaux individuels, à deux ou quatre pour découvrir notre sport. Deux activités ont été proposées, découverte en bateaux et ergomètre avec un challenge chronométré (*le meilleur équipage et les trois meilleurs individuels, étaient primés*).

Gros succès pour l'activité aviron qui a su mobiliser ses compétences et qui a bénéficié d'un plan d'eau sans défauts. *Texte / Photos CDA 26-07*



10 octobre, les 6000 de Mâcon



Une organisation des Régates Mâconnaises avec le concours de la FFSA. « **Épreuve phare** » du calendrier des épreuves longue distance. Cette épreuve comporte de nombreuses possibilités de faire concourir tous les licenciés quels que soient l'âge et le niveau.

Les embarcations, selon les catégories 4+, 4X, 4X+, 4XY+ (*poids minimum des yolettes 65 kg code des régates*) 8+ et 8X+. Ces bateaux sont privilégiés pour tenir compte des éventuels dépassements pouvant survenir.

Catégories (M / C / J / S / *vétérans + 40 ans*) courses spécifiques pour les rameurs adultes débutants et licenciés UNSS / FFSU. Sont admises à concourir les équipes de clubs, mixtes de clubs, mixtes de sexe sans distinction du nombre d'hommes ou de femmes par équipe. Toute équipe composée d'au moins 1 homme est classée dans la catégorie homme.

Distance : Deux parcours, 4000 m, catégories minime / cadet. 6000 m pour les autres catégories. Départs donnés toutes les 15". Le programme a été étudié pour favoriser les rotations d'embarcations, des locations de bateaux sont possibles. Courses 10 h 30 à 16 h 00, sans coupure, pour faciliter les déplacements des clubs.



Avant programme et renseignements aux régates mâconnaises (*coordonnées ci-dessous*).

Inscriptions pour les licenciés FFSA, sur le site fédéral : <http://www.clubaviron.net/> pour les licenciés des autres fédérations FISA, UNSS et FFSU, par mail uniquement aux régates mâconnaises (*mail ci-dessous*). Clôture des inscriptions lundi 4 octobre 2010 à 20 h 00 forfaits jusqu'au samedi 9 octobre, 14 h par mail aux régates mâconnaises (*mail ci-dessous*).

Société des régates mâconnaises : Centre Paul Bert, 389 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny - 71000 Mâcon
Téléphone : 03.85.38.00.67 / Mobile : 06.13.72.17.91 - E-mail : regates.maconnaises@free.fr, site : regates.maconnaises.free.fr

Le parc à bateaux vue du ciel...

INTERNATIONAUX de FRANCE MASTERS de VICHY



La ligue Rhône Alpes était bien représentée aux internationaux de France et Masters de Vichy, le week end du 17/18/19 septembre. Ils étaient 8 clubs présents (Av. Décines 10 bat. / Aviron Sevrier, 9 bat. / Av. Grenoblois, 8 bat. / Saint Pierre Limony, 7 bat. / ASU Lyon, 5 bat. / Av. du Lac Bleu, 3 bat. / SNRP, 2 bat. / Av. Meyzieu, 1 bat.) un total de 45 embarcations soit 92 rameurs (ses).

Résultats complets site Aviron de Vichy.

Randonnée de Savoie

Dans le cadre de la France en ramant, les loisirs se sont retrouvés les 17/18 septembre pour ramer es Savoie.

Avec au programme, le Lac du Bourget avec abbaye d'Haute-combe, canal de Savière, écluse de Chanaz, ensuite le fleuve Rhône, arrivée au club de Virignin, ensuite retour au club d'Aix les Bains où avait lieu un repas convivial. AQ



BAPTÊME DE BATEAUX à l'Entente Nautique d'Aix-les-Bains

Le dernier baptême de bateaux de l'ENAA a eu lieu en 2000. 10 ans après, samedi 11 septembre, un nouveau baptême a été célébré dans la joie et la bonne humeur.

A cette occasion, le curé d'Aix-les-Bains, le Père Pichon, est venu baptiser 9 nouveaux bateaux, en présence de Michel Frugier, adjoint aux sports et au tourisme et de J-C Loiseau, Conseiller Général.

Les «skiffs» ont été baptisés « *Achille* », « *Rowing Plage* », « *Citius* », « *Maryline Montico* » « *Loisirs 2010* ».

Le nom de « *J.R.* » initiale de Jean Rault a été donné au nouveau deux sans barreur.

Les « quatre » portent les noms de « *Strahman* », « *Altius* ».

Pour finir, le bateau dit « *ami-ral* » de l'aviron, le nouveau huit de couple barré acquis à l'occasion des 125 ans du club, devient tout simplement le bien nommé « *125 ans* » !



C'est toujours un moment particulier et émouvant qu'ont pu vivre de nombreux adhérents et sympathisants sous un radieux soleil de septembre. *Texte et photo ENAB*

Quelles précautions avant la reprise de la pratique sportive chez les sportifs vétérans...

Il est bien admis et démontré scientifiquement que la pratique régulière et non intensive d'une activité physique et/ou sportive est associée à de nombreux bénéfices en termes de santé, chez les sujets non malades comme chez les patients atteints de maladies chroniques.

Cependant, certaines précautions doivent être prises chez les sportifs « vieillissant » essentiellement en raison de l'augmentation du risque d'événements cardiovasculaires (par exemple infarctus du myocarde pouvant entraîner des séquelles sévères) car le système cardiovasculaire vieillit. Le système vieillit d'autant plus vite quand on est resté longtemps inactif d'un point de vue sportif et/ou a des prédispositions personnelles acquises (comme le tabac ou familiales) que les médecins appellent « facteurs de risques cardiovasculaires ».

Ainsi, avant de poursuivre ou de reprendre une activité sportive de loisir ou de compétition, il est recommandé de consulter un médecin, ayant éventuellement une compétence dans le domaine du sport ou de l'activité physique, qui évaluera ces risques en fonction de l'activité sportive pratiquée ou envisagée.

Y-a-t-il un âge à partir duquel il faut consulter ?

En pratique, ces recommandations concernent l'homme après 40 ans ou la femme en période de préménopause. Mais, elles peuvent concerner des sportifs plus jeunes qui ont plusieurs facteurs de risques associés (fumeur, obésité, anomalies connues du métabolisme du cholestérol ou de la glycémie) d'autant plus que l'inactivité sportive a été prolongée. Ne pas oublier que pour les compétiteurs, un avis médical de non-contre indication datant de moins d'un an est nécessaire et que c'est l'occasion de faire cette évaluation avec le médecin traitant.

Faut-il faire une épreuve d'effort préalable ?

L'objectif principal de cette épreuve est de vérifier que votre système cardiovasculaire en particulier s'adapte à des efforts d'intensité élevée et qu'il n'existe pas d'anomalies qui évoquent une mauvaise tolérance du muscle cardiaque.

Elle permet également d'évaluer la condition physique et de vérifier que les objectifs sportifs sont réalistes. Cette épreuve doit être réalisée chez les sujets masculins de plus de 40 ans (ou femmes ménopausées) ayant un ou plusieurs facteurs de risques cardiovasculaires, ou chez tout sujet qui se plaint de symptômes durant l'effort ou au cours de celui-ci (malaise, essoufflement anormal, douleur thoracique). Elle doit être prescrite par le médecin et peut être réalisée habituellement en milieu cardiologique ou dans un centre de médecine du sport équipe¹. Pour les sujets plus jeunes, bien entraînés, sans symptômes ou n'ayant pas de facteurs de risques, il n'est pas nécessaire de faire ce type d'épreuve.

Dans la période qui précède ou qui suit l'effort une fois que l'avis médical a été favorable, il y a quelques précautions à prendre avant, pendant et après un effort musculaire qui ont fait l'objet de recommandations (10 règles d'or) par le club des cardiologues du Sport². Il faut notamment insister sur le fait de bien s'hydrater et de ne pas réaliser d'activité physique en cas de fièvre.

En résumé, pratiquer régulièrement une activité sportive est recommandé, et ce, d'autant plus qu'on vieillit. Il est cependant souhaitable de vérifier que l'appareil cardiovasculaire peut supporter et s'adapter à des efforts musculaires qui peuvent être intenses en raison de l'augmentation du risque d'événement cardio-vasculaire. Il faut donc penser à consulter un médecin lorsqu'on devient vétéran « même pour ses loisirs » surtout s'il existe des facteurs de risque personnels ou dans la famille proche. Dr Michel GUINOT

1) une épreuve en milieu cardiologique est recommandée en cas de symptômes
2) <http://www.clubcardiosport.com/presentation/regle-dor.htm>

Sport et protection contre le cancer.

Il est connu de tous que l'activité sportive est bienfaisante pour le système cardiovasculaire, et, même si les causes de cet effet protecteur ne sont pas connues dans le détail, le sens commun y voit aisément une relation de cause à effet tant le système cardiovasculaire est impliqué dans l'effort physique.

A l'inverse, en ce qui concerne la maladie cancéreuse, le rôle protecteur du sport est moins bien connu et un lien direct de prévention apparaît moins immédiat. Ce sont les études épidémiologiques qui ont révélé que le taux de cancer était significativement moins élevé chez les personnes qui avaient une activité physique conséquente comparées aux personnes sédentaires indépendamment de l'excès de risque lié au surpoids.

On sait en effet que certains cancers (tels les cancers du sein et de l'endomètre chez la femme, de la prostate chez l'homme ou du côlon dans les deux sexes) sont augmentés par un surpoids (c'est-à-dire un indice de masse corporelle* entre 25 et 30) ou une obésité (IMC > 30). La forte affinité des hormones sexuelles pour les graisses pourrait avoir un rôle déclencheur et le sport protège indirectement contre ces cancers en limitant le surpoids et l'excès de graisse. De plus il existe des arguments pour une influence protectrice directe de l'activité physique d'une part contre le cancer du côlon-rectum et d'autre part après la ménopause contre le cancer du sein (c'est moins clair avant la ménopause) et du cancer de l'utérus (cancer de l'endomètre). Une vie sédentaire est particulièrement néfaste sur ce point.

Ainsi un lien statistique a clairement été identifié entre activité physique et certains cancers et sans attendre de connaître les causes intimes de cette relation on peut dès à présent pour une bonne hygiène de vie donner le conseil simple d'éviter la sédentarité et au contraire d'avoir une activité physique importante ce que l'on peut d'ailleurs tenter de quantifier : on définit une échelle d'activité moyenne (Physical Activity Level ou PAL) à partir du métabolisme de base qui correspond à la dépense énergétique en l'absence de toute activité physique pendant le sommeil par exemple (une activité sédentaire correspond à un PAL égal à 1,2 fois le métabolisme de base, une activité physique faible à un PAL = 1,5 une activité modérée à un PAL = 1,8 et une forte activité sportive à un PAL ≥ 2,2).

Les recommandations pour limiter le risque de cancer* sont de limiter les activités sédentaires (regarder la télévision, affalé dans un fauteuil en grignotant des douceurs...) et d'avoir une activité physique modérée au moins trente minutes par jour (marche rapide par exemple correspondant à un PAL égal à deux fois le métabolisme de base). Une activité physique plus intense et/ou plus longue si sa condition physique le permet est encore plus bénéfique.

A chacun de trouver la formule qui lui convient le mieux. La règle de base est de pratiquer une activité physique régulière, tous les jours de la vie. A la clé, même si on finit par mourir de cancer ou de pathologie cardiovasculaire, ce sera plus tard que si on est sédentaire et on est garanti toute sa vie durant d'avoir un bon appétit, un corps mince et un plein sentiment de bien être dans cette fine peau à laquelle on tient tant.

Dr J-P. Guastalla, Cancérologue

* Indice de masse corporelle IMC =
Poids P en Kg divisé par le carré de la taille T en mètres $IMC = P/T^2$ ou plus simplement on divise le poids par la taille et on divise le résultat obtenu encore une fois par la taille vous pesez 70 Kg vous mesurez 1,80m $IMC = 70 / 1,80^2 = 22$