

SIEL (Sport Initiations Et Loisirs) BLEU

**Conférence
01/04/2025**



**Agissons pour préserver le dos de
vos affiliés !**

Votre soutien pour une meilleure santé des affiliés :

- informer et relayer
- proposer des actions ciblées
- accompagner





Préserver sa santé et prendre soin de soi

L'Organisation Mondiale de la Santé définit la santé ainsi :

« La santé est un état de complet bien-être physique mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »

« La prévention santé est l'ensemble des actions menées dans le but d'améliorer la santé publique. L'objectif est d'éviter l'apparition de troubles ou maladies qui pourraient affecter la population et de faire progresser son état de santé général.



Pourquoi ?

- Le capital n'est pas infini
- Retarder les maladies chroniques
- Conserver un équilibre psychique, émotif, physique et physiologique

Les effets du vieillissement



**Il est normal que certaines facultés
physiques diminuent avec l'âge.
Vieillir n'est pas une maladie.**

**La sénescence est un processus
physiologique qui entraine une lente
dégradation des fonctions de l'organisme.**

**Le vieillissement devient pathologique
lorsqu'il y a la survenue de certains maux**



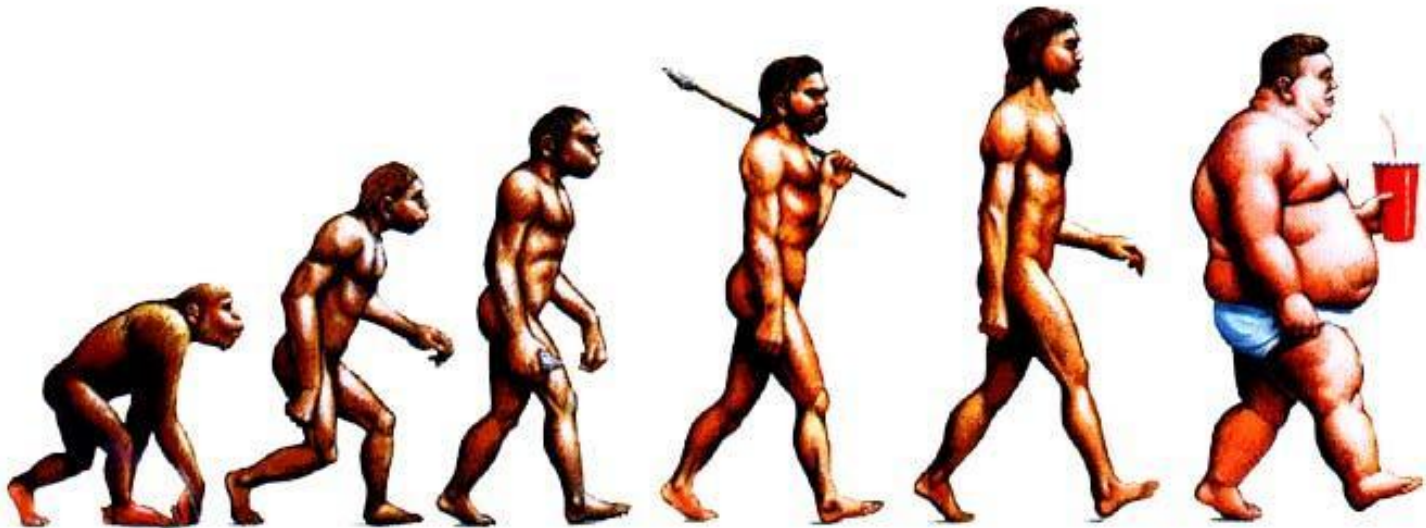
Impacts du vieillessement

- Fonction respiratoire
- Fonction cardio-vasculaire
- Les os
- Les muscles
- Le poids et le profil lipidique
- Les besoins énergétiques et caloriques



Un mode de vie en évolution...

Sédentarité



**Une dépense énergétique de moins
en moins importante**



Les bienfaits de l'activité physique

- Très bénéfique pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit
- Contribue à la prévention et à la prise en charge des maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète
- Réduit les symptômes de dépression et d'anxiété
- Améliore le bien-être général

Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 20 % à 30 % par rapport à celles qui sont suffisamment actives.

LE MAL DE DOS

LE MAL DE DOS EN FRANCE



EN CHIFFRES

80% des français seront atteints, au moins 1 x dans leur vie de mal de dos.



2,3 milliards d'€ dépensés par les autorités de santé par an.



1^{ère} cause d'invalidité chez les personnes de moins de 45 ans.



N°2 des motifs de consultation chez le médecin généraliste.



FACTEURS FAVORISANTS



Âge



Surpoids



Stress



Sédentarité



Grossesse

5 SOLUTIONS

Pour prévenir le mal de dos

Il est possible de limiter la survenue des épisodes douloureux.
Voici quelques astuces pour prévenir le mal de dos.

FAIRE DU SPORT



Une activité physique régulière
pour muscler le dos et les abdos !

AVOIR UNE BONNE POSTURE



Adapter sa posture à ses activités.
Être vigilant lors du port de charges.



AVOIR UNE BONNE LITERIE

Changer son matelas et son sommier
tous les 10-15 ans.

ÉLIMINER LE STRESS



Yoga, relaxation, méditation... Le stress
est un grand facteur de risque !

BIEN SE CHAUSSER



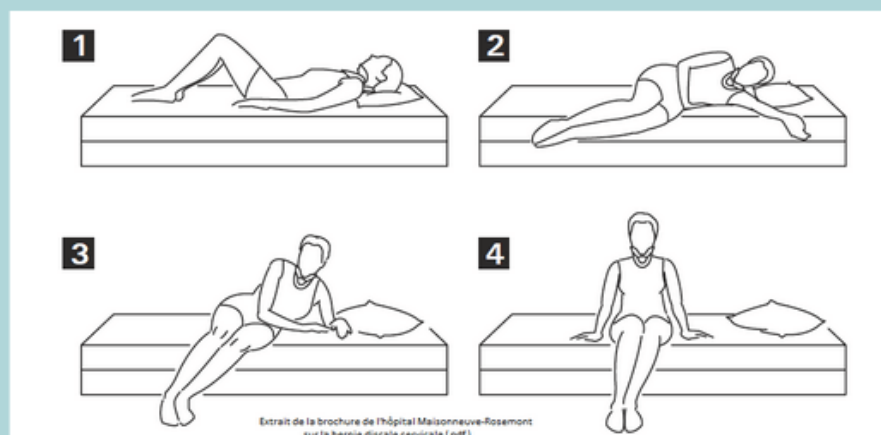
Limitier les chaussures à talon pour
éviter de modifier la courbure du dos.

LES BONNES PRATIQUES POUR LE DOS



Bien commencer la journée

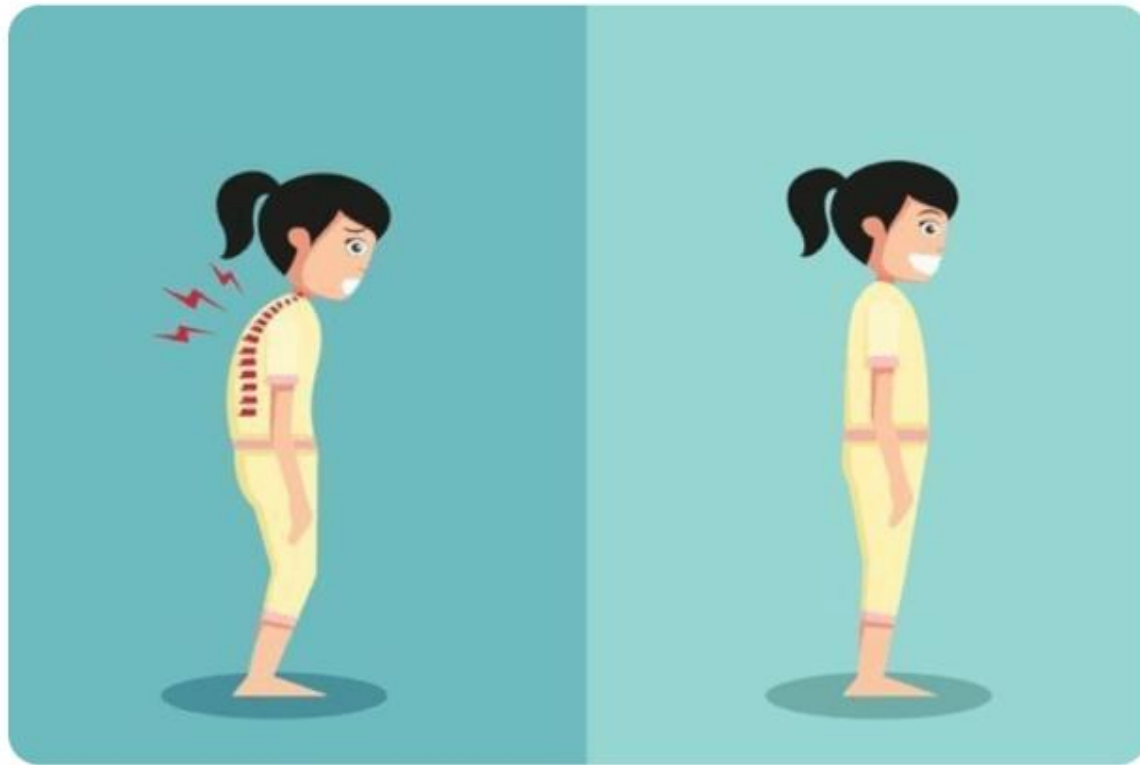
- Ne pas sortir brutalement du lit !
- S'étirer, se placer au bord du lit, couché sur le côté et se redresser en s'appuyant sur le coude, puis sur la main.
- Une fois redressé, faire pivoter les jambes pour s'asseoir.



Faire le lit

- Ne pas se courber !
- S'agenouiller pour ainsi conserver le dos droit et éviter qu'il soit trop sollicité.

En position debout



Pour jardiner / bricoler



Récapitulatif

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES !



Passer l'aspirateur

Prendre le manche assez haut, dos droit.



Devant un ordinateur

Tête droite face à l'écran, dos plaqué au dossier. Préférer une chaise pivotante pour minimiser les mouvements de torsion.



Sortir de sa voiture

Faire pivoter son bassin puis se lever.



Soulever une charge

Plier les genoux et garder le dos droit.

Intérêt de l'activité physique pour le dos

L'inactivité majeure le risque de douleurs

Trop de sport également...

Renforcer les muscles de l'abdomen et du dos pour diminuer la pression de 20 à 30 %

Compenser avec vos abdos et vos jambes pour soulager le dos !

Travail musculaire = meilleure mobilité du dos tout en garantissant sa solidité.



Nature de l'activité

4P pour une activité positive

Progressive



Personnalisée



Pérenne



pratiquée avec
Plaisir



Activités physiques à privilégier



Gainage ou gym du dos (en isométrie)

Le stretching

Yoga, Tai-chi, Qi gong

La natation

La marche

Les séances de gym adaptées avec Siel Bleu



Siel Bleu France, c'est aujourd'hui

- 850 professionnels
- 210 000 sourires
accompagnés chaque semaine
- 9 000 lieux en France



Siel Bleu, c'est aussi
une présence européenne
en Belgique, en Espagne
et en Irlande



Quelle que soit votre situation, Siel Bleu vous accompagne au quotidien :



Maladie Chronique



Précarité sociale



Personnes âgées



Handicap



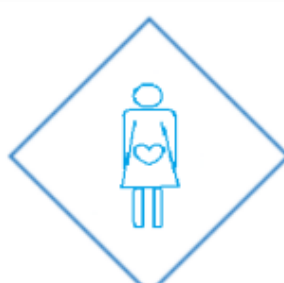
Travailleur



Aidants et
professionnels du soin



Carcéral



Femme
enceinte



Post covid



Nos actions

Prise en charge individuelle ou collective

- Siel Bleu :
programme gym
prévention santé,
prévention des
chutes, équilibre...
- Séjours Siel Bleu,
Adaptasanté
(matériel adapté)...
- Siel Bleu au travail :
atelier de
sensibilisation,
formation, gym at
work, plateforme
SBT...
- Nutrisiel : bilan et
suivi nutritionnel,
atelier culinaire,
formation,
conférence...

Merci de votre attention



Isabelle MANET
Référente Siel Bleu au Travail
Nord Est
06 02 59 96 29
isabelle.manet@sielbleu.org



www.sielbleu.org