



NAGEZ FORME SANTE

Le constat:

- □ L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a défini la Santé comme étant « un état complet de bien être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement à une absence de maladie ou d'infirmité ».
- ⇒ En 2005, dans le monde, tout âge confondu : 35 millions de personnes sont mortes de maladies chroniques.
- De nombreuses enquêtes françaises et étrangères confirment les bienfaits d'une pratique régulière et adaptée de la natation au bénéfice de la santé.
- ⇒ La dépense énergétique pour une heure d'activité pour un adulte de 70 kg (d'après le Guide des calories. Edition SAEP) est de 550 kcal en natation; 535 kcal en vélo; 425 kcal au tennis; 360 kcal en gymnastique.

Qu'est-ce que c'est?

Nagez Forme Santé est une activité de natation proposée à des personnes cherchant à optimiser leur capital santé. Cette activité est encadrée par des éducateurs ayant reçu une formation spécifique afin que chaque pratiquant puisse évoluer dans un environnement sécurisé et nager selon ses aspirations et ses capacités propres. C'est une activité de natation adaptée aux pratiquants.

Pour qui?

- Accueil des personnes atteintes de maladies chroniques à un stade précoce ou de pathologies chroniques installées.
- ⇒ Les personnes à risques d'apparition de maladies : la prévention secondaire.
- ⇒ Les personnes qui ont une pathologie déclarée, après avoir effectué leur phase «d'éducation thérapeutique» et sur prescription médicale : la prévention tertiaire.

Pathologies cibles	
Système cardio vasculaire (maladies coronariennes, hypertension)	Lutte contre le cancer du sein et du colon
Système respiratoire (asthme, BPCO)	Lutte contre la sclérose en plaque
Métabolisme (diabète, surpoids)	Lutte contre la maladie de Parkinson
Ostéo articulaire (polyarthrite rhumatoïde, lombalgie)	Lutte contre les pathologies engendrées par le vieillissement











Objectifs?

Etre autonome dans la vie de tous les jours, maintenir ou optimiser son capital santé

Améliorer la qualité de la vie

Réduire l'incidence de la pathologie

La personne est actrice de sa santé ; faire advenir ce que l'on considérait comme impossible

Les bénéfices?

- Activité en complète décharge : apesanteur
- Assouplissement musculaire : synergie musculaire inversé
- Ventilation contrainte : modification structurelle de la ventilation
- Diminution de la charge cardiaque : décharge de la gravité cardiaque
- L'estime de soi : rendre les choses possibles
- Dépense énergétique accrue :
 - Par le simple fait de la modification de la statique Thermorégulation
- Effet antalgique par la libération d'endomorphines
- L'hydro-massage naît du mouvement, de l'agitation du milieu, de la création de zones de turbulence
- L'effet positif de la pression hydrostatique : amélioration du retour veineux => Drainage lymphatique

Quelques informations supplémentaires:

La natation n'est pas un traitement des maladies chroniques mais contribue à améliorer la qualité de vie, réduire les complications et optimise les thérapies.

Le projet individuel appartient à la personne : actrice de sa santé

L'accompagnement de la personne, dans son projet, est personnalisé et individualisé, assuré par des éducateurs spécifiquement formés et certifiés.





