



## Journée Mondiale Contre l'Ostéoporose

### *Des os en bonne santé = autonomie conservée !*

**Le 19 octobre de 13h30 à 17h**

*Salle de remise en forme Biosport - Complexe Sportif René Magnac  
82 A Boulevard Michelet - 13008 Marseille*

***Le Centre de Référence de l'Ostéoporose (AP-HM) et l'ASPTT Marseille, Pôle Loisir santé, organisent une après-midi d'information ouverte à tous autour de conférences médicales, d'activités sportives, d'atelier de diététique et nutrition et d'ateliers médicaux le vendredi 19 octobre de 13h30 à 17h (Salle de remise en forme Biosport - Complexe Sportif René Magnac - 82 A Boulevard Michelet - 13008 Marseille).***

## **Programme de la journée**

13h30-13h45 Accueil des participants

### **CONFERENCES MEDICALES**

13h45 : Maladies inflammatoires chroniques, cortisone quel risque pour les os ? Dr Sophie Trijau

14h10 : Cancers, anti œstrogènes/androgènes, quel risque pour les os ? Dr Anne Laurence Demoux

14h35 : Polémique autour des traitements de l'ostéoporose. Pr Pierre Lafforgue

14h10 : Présentation ASPTT pôle loisir santé

### **ACTIVITES SPORTIVES**

#### **GYM POSTURALE**

I 2 séances (de 14h à 15h et de 15h30 à 16h30) seront proposées par Frédéric, professeur de remise en forme à l'ASPTT Marseille.

*La gym posturale est un cours spécifique mettant en exergue les bienfaits des bonnes postures biomécaniques. L'objectif est de sensibiliser sur les bons gestes à réaliser afin de maintenir leur corps en bonne santé. Cette activité mêle du renforcement musculaire, de la proprioception et de la kinesthésie.*

#### **MARCHE NORDIQUE**

I 2 séances (de 14h à 15h et de 15h30 à 16h30) seront proposées par Clémence, éducatrice sportive référente à l'ASPTT Marseille.

*En plus de profiter des bienfaits d'une activité de plein air, la marche nordique est un excellent moyen de prévenir certaines maladies et de rester en bonne santé. Cette activité*



*complète et sans traumatisme pour le corps agit positivement sur la qualité de vie, le renforcement des os, la fréquence cardiaque au repos et l'entretien de vos articulations.*

#### **DIETETIQUE-NUTRITION**

- Des ateliers à thèmes (de 14h à 17h) seront proposés par Ludivine, diététicienne nutritionniste diplômée d'Etat.
- Discussion autour de l'équilibre alimentaire : Nombre de repas conseillés, type de repas conseillés, alternatives et conseils pour éviter les pièges de l'alimentation, manger vite et bien.
- Préparation et dégustation : Petit sandwich équilibré, mini cake aux légumes, une salade de fruits de saison, barre de céréales maison.
- 

#### **ATELIERS MEDICAUX, TENUS PAR DES RHUMATOLOGUES**

- Conseils médicaux
- Dépistage de l'ostéoporose, quand, comment ?
- Discussion autour des traitements de l'ostéoporose (prise, effets secondaires)

### ***Ostéoporose : une filière de prise en charge***

L'ostéoporose est une maladie qui passe souvent inaperçue parce qu'elle est indolore. Elle peut être très invalidante dans la mesure où elle est responsable de fractures, qui souvent occasionnent des séquelles.

Des traitements efficaces existent, et pourtant plus de 2/3 des personnes ne sont ni dépistées, ni traitées.

Le CRéDO (Centre de référence de l'Ostéoporose) est une filière du service de rhumatologie de l'hôpital Sainte-Marguerite qui propose dépistage et prise en charge spécialisée.

### ***Le pôle loisirs santé de l'ASPTT***

Conscient de l'impact sur la santé que constitue une pratique sportive régulière et adaptée à chaque individu et face à des attentes légitimes, l'ASPTT Marseille s'est engagée depuis plusieurs années dans une démarche qualitative visant le développement d'un Pôle Loisir Santé.

Pour garantir le meilleur accueil possible et la qualité de notre travail, nous avons mis en place un fonctionnement capable de travailler en étroite collaboration avec des professionnels du sport et de la santé.

Notre objectif est de proposer une pratique sportive adaptée au plus grand nombre en permettant d'associer activités physique et prévention pour la santé.

Il s'agit de construire et proposer à chacun, quelle que soit sa condition physique initiale, un accès à la pratique sportive visant le développement des qualités physiques prévenant à la fois les conduites à risques et le développement de maladies chroniques. Le tout dans un environnement favorable à l'épanouissement social.

Au sein de ce Pôle Loisir Santé, une équipe d'éducateurs sportifs accompagne au quotidien les adhérents dans leur pratique.



Nous proposons des activités de fitness très variées au sein de notre centre de remise en forme BIOSPORT (musculature, activités cardio).

La diversité de nos appareils permet de travailler toutes les parties du corps, que ce soit pour de la remise en forme ou de la préparation physique.

Une multitude de cours collectifs est proposée (zumba, step, yoga, sculpt, swiss ball, pilates...).

Des activités de plein air (marche nordique, jogging) et des activités aquatiques sont également au programme.

Notre équipe est en permanence disponible pour conseiller et aider à atteindre les objectifs de chacun.

**Site :** [marseille-remise-en-forme.asptt.com](http://marseille-remise-en-forme.asptt.com)