



## Sites Utiles

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

[www.inpes.fr](http://www.inpes.fr)

[www.villeactivepns.fr](http://www.villeactivepns.fr)

[www.s2d-ccvs.fr](http://www.s2d-ccvs.fr)

[www.santenpdc.org](http://www.santenpdc.org)

[www.cieau.com](http://www.cieau.com)

## Evénements à venir de Mars 2011 à Août 2011

### i Du 20 au 30 Mars 2011

Semaine pour les alternatives aux pesticides

[www.semaine-sans-pesticides.fr](http://www.semaine-sans-pesticides.fr)

### i Le 22 Mars 2011

Journée mondiale de l'eau

[www.unesco.org](http://www.unesco.org)

### i Le 23 Mars 2011

Journée française de l'allergie

[www.asthme-allergie.org](http://www.asthme-allergie.org)

### i Du 1<sup>er</sup> au 7 Avril 2011

Semaine du développement durable

[www.semaineveloppementdurable.gouv.fr](http://www.semaineveloppementdurable.gouv.fr)

### i Les 1, 2 et 3 Avril 2011

Parcours du coeur

[www.fedecardio.com/parcoursducoeur](http://www.fedecardio.com/parcoursducoeur)

### i Les 2 et 3 Avril 2011

Tout Dunkerque Nage

[www.lanuitdeleau.com](http://www.lanuitdeleau.com)

### i Le 7 Avril 2011

Journée mondiale de la santé

[www.who.int](http://www.who.int)



2, rue Saint Gilles  
59140 DUNKERQUE  
TEL : 03.28.66.34.73  
[www.mps-dunkerque.fr](http://www.mps-dunkerque.fr)



NUMÉRO

7

Mars 2011

# SynØrgique



## Dans ce numéro

Pourquoi consommer de l'eau ? P.1

Tout Dunkerque nage P.2

Les bons plans P.3

Les rendez-vous du semestre P.4

## L'article :

### Pourquoi l'eau nous est indispensable ?

Le métabolisme change avec l'âge et nos besoins aussi. Des précautions sont nécessaires notamment pour les nourrissons, les femmes enceintes, les enfants et les seniors.

L'eau intervient dans les métabolismes, assure de nombreux transports, permet le maintien de la température corporelle... Si elle est présente en très faible quantité dans le tissu adipeux, 75 % du poids des muscles et des organes est constitué d'eau. Les deux tiers de l'eau sont contenus dans les cellules, assurant leur indispensable hydratation. Il s'agit de l'eau intracellulaire. L'eau extracellulaire est située dans le sang, la lymphe, la salive et autres sécrétions.

Les besoins en eau de l'organisme vont de 2 à 2,5 litres par jour chez l'adulte. Ce besoin indispensable permet de couvrir les importantes pertes quotidiennes d'eau :

- De 100 à 200 ml d'eau sont éliminés tous les jours dans les selles.
- La peau perd de 0,5 à 1 litre d'eau par jour. 250 ml d'eau sont perdus avec la respiration.
- Le rein assure le reste de l'élimination. Il adapte son excrétion afin de lutter contre la déshydratation (perte d'eau dans l'organisme) ou, à l'inverse, l'hyperhydratation (l'excès d'eau dans l'organisme). Si les apports en liquide sont très importants, l'élimination urinaire augmente. Si les apports en liquide sont faibles, le rein limitera l'excrétion de l'eau en se mettant en situation dite "d'antidiurèse".

Pour couvrir ces pertes, un apport de 1 à 1,5 litres d'eau est souhaitable en climat tempéré chez un sujet sédentaire. Le reste des besoins est couvert par l'eau contenue dans les aliments, le lait, les fruits et les légumes, les viandes et les poissons en particulier. Attention, toutefois, il vaut mieux boire régulièrement de petites quantités que beaucoup d'un seul coup.

Source : CI Eau

## A chacun sa consommation

### Pour les femmes enceintes

Une grande partie de la prise de poids pendant la grossesse correspond à la rétention d'eau dans le corps. Ces 6 à 8 litres d'eau supplémentaires répondent à plusieurs exigences :

\* Le volume sanguin de la mère doit augmenter de 40% pour assurer la perfusion du placenta, donc du nourrisson.

\* Le liquide amniotique constitue une véritable barrière de protection et un élément de développement harmonieux pour le fœtus. Son volume est directement lié à l'hydratation maternelle.

En pratique, on recommande à la femme enceinte de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Bien boire prévient également les infections urinaires fréquentes et la constipation.

### Chez les nourrissons

L'organisme du nourrisson est composé à 75 % d'eau. Chez le nourrisson, les besoins en eau sont 3 à 5 fois supérieurs à ceux de l'adulte. Les apports doivent être d'autant plus importants. Il faut donc être très vigilant quant à l'hydratation du bébé, surtout lors de fortes chaleurs, en cas de diarrhée aiguë ou d'épisodes fébriles. L'appareil digestif et le système enzymatique du nourrisson de moins de six mois sont immatures. L'eau pour l'alimentation du nourrisson doit donc être utilisée avec certaines précautions.

### Chez les adolescents

Les boissons énergisantes connaissent un succès réel chez les adolescents. Vantées comme des stimulants de l'effort physique ou intellectuel, on consomme ces boissons entre étudiants, lors de sorties nocturnes ou même pour faciliter la pratique sportive. Il faut donc valoriser la consommation d'eau comme boisson de chaque moment pour le plaisir, le bien être et inviter à limiter les boissons sucrées.

### Les seniors

Avec le temps, l'organisme s'adapte moins bien à ses nouveaux besoins. On constate souvent chez les personnes âgées une dégradation des habitudes alimentaires et donc de l'hydratation. C'est particulièrement vrai chez les sujets isolés, fatigués ou déprimés. La régulation entre les entrées et les sorties de liquides (respiration, transpiration, urines, selles...) ne se fait plus de la même manière. Enfin, elles sont plus sensibles aux infections, aux problèmes intestinaux. Elles ont souvent des accès de fièvre, du diabète. L'absorption de certains médicaments favorise aussi la perte d'eau. Les seniors ressentent la soif plus tard qu'un jeune adulte, ils sont particulièrement exposés au risque de déshydratation.

## Rencontre avec M Francis Luyce, Président de la Fédération Française de Natation

La Fédération Française de Natation est toujours engagée dans des missions de service public où sa reconnaissance « d'utilité publique » par l'État.

Enfin, la loi sur le sport de 2003 rappelle que le sport contribue grandement à la santé, notion renforcée par la loi "Hôpital", patient, santé, territoires de 2009.

Aussi, la Fédération Française de Natation s'est donnée comme objectif de proposer des activités physiques à nos concitoyens tout en s'appuyant sur des activités compétitives (Maîtres et 5 sports olympiques) et de loisirs comme l'Aquaform.

## La Fédération Française de Natation est elle armée pour s'occuper de la santé publique?

Assurément oui, car nous le faisons depuis longtemps et nous multiplions nos initiatives pour mieux faire connaître les bienfaits de la pratique de la Natation avec le concept "Nager - Forme - Santé" et les animations autour de la "Nuit de l'Eau" et de "Tout Dunkerque Nage".

Comment ne pas s'extasier devant le nombre d'engagés aux 17<sup>èmes</sup> Championnats de France des Maîtres, disputés à Dunkerque, avec 1.623 participants dont les 2 plus anciens ont 92 ans (homme) et 90 ans (femme). Vous le voyez, et pour paraphraser Pierre Louis Guigrené "Il faut que jeunesse se passe", notre institution s'occupe toute la vie de ses licenciés ce qui permet d'affirmer que la pratique de la Natation rend éternellement jeune ceux qui s'adonnent à ce sport. Un vivier de jeunes et de moins jeunes qui, année après année, ne cesse de grossir nos effectifs mais pas seulement pour le plus grand bonheur de nos concitoyens.

## La Natation offre-t-elle une réponse adaptée aux problématiques de santé ?

L'eau est, depuis la plus haute antiquité, liée à la santé des personnes.

Nous pouvons utiliser le milieu aquatique dans ce qui a de spécifique : l'apesanteur, en « décharge complète » où cette facilité pour se mouvoir même si l'on est en surpoids, un travail à l'horizontal bien adapté sur le plan cardiaque, des appuis fuyants qui imposent naturellement une contraction musculaire progressive, donc un assouplissement musculaire. Il y a donc bien là une adéquation parfaite de la natation avec les besoins des grands débutants ou avec des seniors qui n'ont pas pratiqué depuis bien longtemps.

## Zoom sur une action :



## « Tout Dunkerque nage »

Organisé par Dunkerque Natation et l'UNICEF la 30<sup>ème</sup> édition de « Tout Dunkerque Nage » dans le cadre de la « Nuit de l'Eau », parrainée par le champion olympique Alain Bernard aura lieu à la piscine Paul Asseman les 2 et 3 avril 2011.

Comme les années précédentes, la Fédération Française de Natation et l'UNICEF France se mobilisent pour les enfants du Togo.

Cet événement solidaire, convivial et festif s'engage à collecter des fonds pour le programme « Eau et Assainissement » dans plusieurs écoles Togolaises. En effet au Togo, 69% de la population vit sous le seuil de pauvreté, seulement 30% des écoles possèdent des latrines et 26% d'entre elles ont un accès à l'eau potable. Grâce aux fonds collectés lors de la Nuit de l'Eau, l'UNICEF France participera financièrement à la mise en place des installations sanitaires et d'accès à l'eau dans les écoles du Togo, à travers son programme WASH.

En partenariat avec l'USMD, Julbo, Radiance, la Lyonnaise des Eaux, la Maison de Promotion de la Santé, la Fédération Française de Cardiologie et l'Institut Médico-Educatif cette action mettra en évidence son engagement par le biais de stands qui seront situés autour de la piscine.

« Tout Dunkerque Nage » se dédit également, quel que soit l'âge, à la découverte de l'univers ludique de la Natation grâce aux diverses activités qui seront proposées telles que : l'aquagym, l'aquaforme, ainsi qu'une activité « bébé nageur » et aux animations « Spectacle » le samedi 2 avril 2011 de 15h à 19h et le dimanche 3 avril de 19h à 22h.

## A Découvrir

### Malette pédagogique

#### Léo et l'eau

Avec « Léo et l'eau » c'est l'occasion pour tous les enfants entre 8 et 10 ans de retrouver - grâce à leur enseignant et ou leur animateur de centre de loisirs - Léo et ses camarades vivre des aventures autour de l'élément eau.

Ce coffret d'éducation pour la santé, conçu et édité par le Comité français d'éducation pour la santé (CFES) et actualisé par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) en 2005, est le premier de la collection Les chemins de la santé, consacrée aux 4 éléments. Il est destiné aux classes du troisième cycle de l'école primaire (CE2, CM1, CM2).

Elaboré par un groupe de travail associant des professionnels de l'éducation pour la santé, des enseignants, des médecins et infirmières de l'éducation nationale, des auteurs et illustrateurs de livres pour enfants et des spécialistes de l'eau il permet d'aborder avec les enfants plusieurs thèmes de santé au travers de situations quotidiennes. Être en bonne santé, c'est d'abord se sentir bien : dans son corps, dans sa tête, dans ses relations à autrui, dans son environnement.

L'eau y contribue et les manières de l'évoquer sont nombreuses : l'eau du robinet ou de la bouteille, l'eau de la douche ou du bain, l'eau de la piscine, l'eau de pluie, l'eau de mer, l'eau des lacs et des rivières, l'eau qui désaltère, qui lave, qui mouille, qui inonde, qui éclabousse, l'eau qui fait plaisir, qui fait rire ou qui fait peur...

Autant de sujets d'apprentissages, de découvertes, de réflexions et d'échanges.

« Léo et l'eau » est un outil composé de multiples activités permettant aux enfants d'acquiescer des connaissances, de prendre soin d'eux, de mieux vivre avec les autres et d'assumer des responsabilités. On abordera aussi bien la question de l'hygiène que de la nutrition, de la sécheresse en Afrique ou de la pollution.

Le livret enfant propose différentes activités individuelles (test, expérience, bricolage, jeux) ainsi qu'un poster central indiquant les 10 tuyaux pour faire attention à l'eau.

Le livret pédagogique reprend ces activités individuelles en apportant, en groupe, des réponses et des explications à ces activités. Des propositions d'actions collectives plus sont également proposées pour chaque chapitre : visite, enquête, exposition, ainsi que des débats. Ces débats ont pour thème des préoccupations importantes pour les enfants de cet âge. Ils leur permettent d'en discuter et également de développer des capacités d'écoute, d'expression, de découvrir ce qui influence leurs opinions et leurs comportements. Le livret pédagogique comprend également des informations spécifiques destinées à l'enseignant et des documents d'évaluation.

Outre les livrets enseignant et enfants, le coffret est également composé d'un jeu, de documents d'évaluation, d'un carnet personnel pour l'enfant, ainsi que d'une frise à afficher au fur et à mesure des différents chapitres.

## Malle Alimentation (Maison Promotion de la santé)

Depuis 2006, la maison de la promotion de la santé vous propose la malle Dunkerque ville active du PNNS.

A travers différents supports (livres, dossiers, K7, fiches jeu, affiches, cd-rom, DVD, guides, brochure) les thèmes de l'alimentation, l'activité physique, l'obésité, l'éducation nutritionnelle, la culture et santé sont ainsi abordés.

Conçue pour tout public elle a pour objectifs de :

- Soutenir les acteurs du dunkerquois (intervenants scolaires, sociaux, médicaux)
- Promouvoir / Prévenir / éduquer pour la santé
- Favoriser une bonne hygiène de vie (lien alimentation-activité physique)



## GROS PLAN

### « Le parcours du Cœur : Une action de prévention inscrite dans l'histoire »

Les premiers Parcours du cœur se sont déroulés dans le Nord le 9 mars 1975.

Dans les années soixante-dix, la rééducation des victimes d'infarctus faisait ses débuts. Jusqu'alors, l'inactivité était plutôt recommandée « aux cardiaques ».

Les initiateurs de ces rééducations, constatant leurs bienfaits, ont alors imaginé appliquer leurs recommandations à titre préventif. Souhaitant transmettre au grand public un message sur les bénéfices de l'activité physique, ils ont organisé une course à pied. Les premiers Parcours réunissant 1 500 personnes, les communes voisines furent invitées l'année suivante à mettre en œuvre leurs propres parcours.

Progressivement, près de 600 villes et villages du Nord ont rassemblé des milliers de participants autour de pratiques sportives diverses. Des Parcours du cœur se sont ensuite organisés partout en France.

Aujourd'hui le PNNS a promu l'activité physique comme acte de santé quotidien. Le comité de pilotage Littoral du Parcours du cœur s'attache à faire valoir les recommandations auprès des publics scolaires, des plus vulnérables, des habitants des quartiers.

Le vendredi 1 avril, les écoles de Dunkerque, Saint-Pol-sur-Mer, Fort-Mardyck, Coudekerque-Branche, Coudekerque Village, et Leffrinckoucke, sont invitées à marcher dans les quartiers et bénéficieront d'animations d'éducation pour la Santé de la part des Directions des Sports partenaires et des associations locales.

Le samedi 2 avril, les habitants des quartiers sont invités à 14h00 à la Maison de Quartier du carré de la Vieille pour une marche en direction du Centre Social Bulte à Coudekerque Branche. A l'issue du Parcours, la municipalité de Coudekerque-Branche proposera un panel d'activités sportives et ludiques pour les participants.

Le dimanche matin 3 avril, le grand public est convié à se rendre dès 9h00 au parc d'agglomération du Fort Louis à Coudekerque Branche, ville phare de la manifestation en 2011.



Pour tous renseignements contacter : Mlle Deboës Amélie 03.28.66.34.73