

SANTÉ

Gros succès pour Rando-santé de l'Aperf

La traditionnelle Rando-santé de l'Aperf a réuni 130 marcheurs encadrés par près de 50 bénévoles de l'association hier dans la forêt de L'Etang-Salé.

Après le Maïdo l'an dernier, les adhérents de l'Aperf (activité physique, prévention, éducation, recherche et formation) avaient rendez-vous hier dans la forêt de L'Etang-Salé pour une de ces journées de prévention que l'association, spécialisée dans la promotion de l'activité physique dans le cadre de la prévention et la lutte contre les maladies cardio-vasculaires et respiratoires, diabète et obésité, organise régulièrement dans l'île.

Pour cette Rando-santé 2013, ils étaient 130 à participer à la marche organisée le matin par les équipes de l'Aperf.

Une randonnée d'un peu plus de 4 600 m (un circuit aller-retour avec des temps de pause) dans la forêt de L'Etang-Salé, qui a permis à chacun de faire un peu d'exercice à son rythme.

Les marcheurs étaient en effet répartis en neuf groupes de niveau, encadrés par un staff (membres de l'association, médecin, infirmiers, sécurité civile) conséquent : 42 personnes au total.

Après un pique-nique en commun, les patients encadrés par les membres de l'association ont participé dans l'après-midi à divers ateliers d'animation et de prévention autour des maladies cardio-vasculaires et respiratoires.

Créée fin 2001 (dans la foulée de la création du service cardio-vasculaire du centre de rééducation en mai de la même année), cette association compte aujourd'hui environ 1 500 adhérents, anciens patients du centre



Gros succès pour la Rando-santé de l'Aperf organisée dans la forêt de L'Etang-Salé.

(Clinifutur) ou des proches. L'Aperf participe chaque année à une dizaine de journées de ce type, qu'elle met sur pied elle-même ou dont elle est partenaire dans des cadres divers, comme la journée mondiale du diabète (qui a lieu cette année jeudi 14 novembre au CHU Félix-Guyon à Saint-Denis), « la marche de la mutualité de la Réunion » ou encore la « journée mondiale sans tabac ».

En octobre, l'Aperf était ainsi présente au Port (le 27) avec d'autres associations comme ADN 974, la Maison du diabète et le centre de prévention de l'Ouest pour la journée d'aide aux sans-abri organisée par le club de football de la Jeanne-d'Arc.

Les semaines précédentes, elle était présente à Saint-Denis, au jardin de l'Etat (le 20) dans le cadre de la journée départementale des personnes âgées et au stade de Champ-Fleuré (le 14)

dans le cadre du challenge des seniors.

Lors de chacune des manifestations auxquelles ils participent, les bénévoles de l'Aperf proposent des ateliers, encadrés par des professionnels de santé, qui remportent toujours un très vif succès : prise de tension, dépistage du diabète, diaporama sur les facteurs de risques cardio-vasculaires, évaluation du risque cardiaque, conseils sur

l'activité physique et la diététique, etc.

L'association, présidée par le Dr Philippe Blanc (cardiologue au centre de rééducation Sainte-Clotilde) dispose aujourd'hui de quatre partenaires qui la soutiennent dans ses actions : l'agence régionale de santé (qui finance 92 % de son budget annuel, le conseil général, le centre de rééducation Sainte-Clotilde et Optique de Bourbon.