



SANTÉ. Un programme pour garder les pieds sur terre, le 15 janvier

La pratique d'une activité physique permet d'améliorer les capacités cognitives et prévient le risque de vieillissement prématurité du cerveau. Plusieurs acteurs de santé publique, associés aux collectivités locales, proposent d'échanger et de débattre autour de ce sujet, mardi 15 janvier après-midi à Blain.

Ils présenteront également le « Pied » : Programme intégré d'équilibre dynamique, préconisé par l'Institut national de prévention et d'éducation à la santé (INPES) et animé par la Fédération Sport pour Tous. Par des séances d'activité physique adaptées, ce programme permet d'améliorer l'équilibre et la force des jambes, d'adopter des comportements plus sûrs et ainsi de renforcer le sentiment de confiance en soi. Il aide aussi au maintien d'une bonne santé des os et motive à la poursuite d'une pratique régulière d'activités physiques.

« La sensibilisation autour de ce thème est essentielle car la chute des personnes âgées est responsable de plus de 9 000 décès par an. Les deux tiers concernent des personnes de plus de 75 ans. Elle représente la première cause de mortalité chez les seniors. Leur pourcentage croît avec l'âge et les rechutes sont fréquentes », explique Marie-France Guiho, élue aux seniors et aux relations intergénérationnelles de la commune de Blain.

■ **Mardi 15 janvier**
de 14 h 30 à 16 h 30
au Centre Henri Dunant.
Cette sensibilisation est ouverte à toute personne de plus de 55 ans. Les personnes rencontrant des difficultés pour se déplacer peuvent solliciter le service Lila à la demande (02 40 51 87 92) afin de bénéficier d'un transport. Renseignements et inscriptions au Clic : 02 28 02 25 45.