



SANTÉ,
SPORT

LE SPORT-SANTÉ : DU SPORT POUR TOUS ! MAI 2024

Le sport-santé est de plus en plus prôné comme excellent palliatif aux traitements chimiques. L'AS Mantaïse et ses sections proposent plusieurs activités.

Publié le 22 mai 2024

Depuis 2021, l'**AS Mantaise** a ouvert des créneaux spécifiques et propose des activités physiques pour lutter contre la sédentarité et prévenir des maladies chroniques (obésité, cancer, maladies cardiovasculaires, diabète etc.).

Une passerelle entre l'hôpital de Mantes et la Ville a ainsi été créée pour diminuer le nombre d'opérations bariatriques liées à l'obésité. Un programme de nutrition portant notamment sur les habitudes alimentaires, en lien avec des activités adaptées pour favoriser la perte de poids a ainsi été mis en place. " *Ainsi, on fait en sorte d'éviter la chirurgie par le biais du sport* ", explique **Mathieu Lacombe**, coordinateur de la **Maison Sport-Santé du Grand Mantois**.

De même des dépistages du diabète sont organisés par **La Maison Sport Santé du Grand Mantois** de l'**AS Mantaise**, en partenariat avec la Ville de Mantes-la-Jolie, **SER Diabète** et l'**ARS Ile-de-France**. Deux journées de sensibilisations ont eu lieu au mois d'avril et la prochaine se déroulera le lundi 10 juin de 14h à 16h à l'Agora. " *La pratique du sport régule la glycémie de manière naturelle. Les bienfaits du sport pour cette maladie commencent à être reconnus. C'est la raison pour laquelle nous incitons fortement les personnes atteintes de diabète à pratiquer*", rappelle **Mathieu Lacombe**.

L'**ASM** propose **18 créneaux** " *principalement des séances de renforcement musculaire où l'on travaille les jambes, les bras, le cardio...* ", explique **Mathieu Lacombe**. " *Les gens qui viennent ne sont pas forcément atteints de pathologies. Nos créneaux sont ouverts à tous et permettent aux personnes sédentaires de bouger de manière adaptée. Des tests santé sont d'ailleurs organisés 5 fois par an et on constate régulièrement de réels progrès* ", détaille **Mathieu Lacombe**.

Sept autres sections de l'AS Mantaise proposent également des créneaux sport-santé : l'aviron, le canoë-kayak, la gymnastique volontaire, le handball, le pédestre, le tennis de table et bientôt, le tennis.

Renseignez-vous !

Plus d'informations :

Pour contacter l'AS Mantaise, écrire à

mssdugrandmantois@gmail.com